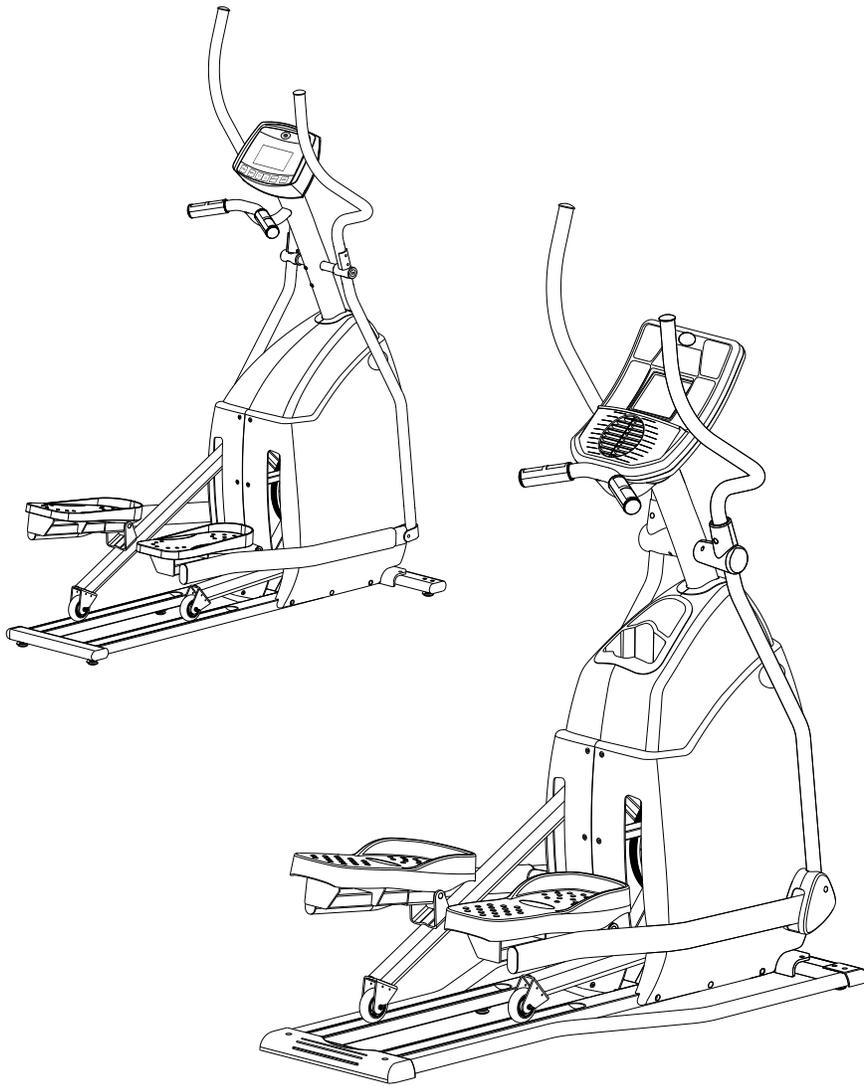


SÉRIE HZ



MODÈLES :

EX-22

EX-33

EX-44



Designed for life.™

**GUIDE D'UTILISATION DE
L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE**

INTRODUCTION

FÉLICITATIONS et **MERCI** d'avoir acheté cet exerciceur elliptique de la série HZ.

Que votre objectif soit de gagner des courses ou simplement d'apprécier un mode de vie plus riche et plus sain, un exerciceur elliptique de la série HZ de qualité professionnelle peut vous aider à l'atteindre, grâce aux caractéristiques ergonomiques et novatrices nécessaires qu'il apporte à vos exercices pour que vous soyez plus robuste et en meilleure santé, plus rapidement. Parce que Horizon Fitness s'est engagée à concevoir des équipements de conditionnement physique de bout en bout, elle n'utilise que des composants de la plus haute qualité. C'est un engagement que nous tenons grâce à l'ensemble de garanties, du châssis au frein, le plus étendu du secteur.

Vous souhaitez l'équipement d'exercice qui offre le plus de confort, la plus grande fiabilité et le niveau de qualité le plus élevé de sa catégorie.

Les exerciceurs elliptiques de la série HZ répondent aux attentes.

TABLE DES MATIÈRES

<i>Précautions importantes</i>	4
<i>Assemblage</i>	5
<i>Avant de commencer</i>	18
<i>Fonctionnement de l'exerciseur elliptique</i>	19
<i>Recommandations pour la mise en forme</i>	28
<i>Dépannage et entretien</i>	34
<i>Garantie limitée</i>	38
<i>Coordonnées</i>	<i>Verso du guide</i>

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

CONSERVER CES INSTRUCTIONS

Lire toutes les instructions avant d'utiliser cet exerciceur elliptique. Des précautions de base doivent toujours être prises lors de l'utilisation d'un appareil électrique, notamment : Lire toutes les instructions avant d'utiliser cet exerciceur elliptique. Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil sont adéquatement informés de tous les avertissements et de toutes les précautions. Pour toute question après la lecture du guide, communiquer avec le service de soutien technique à la clientèle au numéro indiqué au verso du guide.



Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, de décharge électrique ou de blessure :

- En cas de douleurs thoraciques, de nausée, de vertiges ou de manque de souffle, arrêter immédiatement l'exercice et consulter un médecin avant de reprendre.
- Maintenir un rythme confortable. Ne pas dépasser 80 tr/min avec cet appareil.
- Pour garder l'équilibre, il est recommandé de tenir les leviers d'exercice pendant les exercices, lorsqu'on monte sur l'appareil ou qu'on en descend.
- Ne pas porter de vêtement qui pourrait se prendre dans une des pièces de l'exerciseur elliptique.
- Ne pas actionner les leviers de pédale à la main.
- S'assurer chaque fois que les leviers d'exercice sont bien fixés avant de les utiliser.
- Ne pas insérer ou laisser tomber quelque objet que ce soit dans une quelconque ouverture.
- Débrancher l'exerciseur elliptique avant de le déplacer ou de le nettoyer. Pour nettoyer, essuyer les surfaces avec du savon et un chiffon légèrement humide uniquement ; ne jamais utiliser de solvants. (Voir ENTRETIEN).
- Cet exerciceur elliptique ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 110 kg (250 lb) pour le EX-22, 125 kg (275 lb) pour le EX-33 et 135 kg (300 lb) pour le EX-44. Le non-respect de cette consigne est cause d'annulation de la garantie.
- Cet exerciceur elliptique est destiné à un usage domestique uniquement. Ne pas utiliser cet appareil dans un environnement commercial, de location, scolaire ou institutionnel. Le non-respect de cette consigne est cause d'annulation de la garantie.
- Ne pas utiliser l'exerciseur elliptique dans les lieux où la température n'est pas régulée, tels que garages, vérandas, salles de piscine, salles de bains, abris à voitures ou à l'extérieur. Le non-respect de cette consigne peut être cause d'annulation de la garantie.
- Utiliser l'exerciseur elliptique uniquement de la façon décrite dans ce guide.



Tenir les enfants de moins de 12 ans de même que les animaux familiers à au moins 3 m (10 pi) de l'exerciseur elliptique **EN TOUT TEMPS**.
Les enfants de moins de 12 ans ne doivent **JAMAIS** utiliser l'exerciseur elliptique.
Les enfants de plus de 12 ans peuvent utiliser l'exerciseur elliptique sous la surveillance d'un adulte.

Il est essentiel de n'utiliser l'exerciseur elliptique qu'à l'intérieur, dans une pièce climatisée. Si l'appareil a été exposé à des températures basses ou à un climat très humide, il est fortement recommandé de le laisser réchauffer à la température ambiante avant de l'utiliser pour la première fois pour éviter une défaillance électronique prématurée.

ASSEMBLAGE

IMPORTANT : LIRE LES INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ AVANT D'UTILISER L'APPAREIL.



Le processus d'assemblage de l'exerciseur elliptique comporte certaines étapes au cours desquelles il faut faire particulièrement attention. Il importe de suivre les instructions d'assemblage à la lettre et de s'assurer que toutes les pièces sont bien serrées. Si on ne suit pas correctement les instructions d'assemblage, certaines parties du cadre de l'appareil pourraient être mal serrées et bouger, et elles pourraient causer des bruits irritants. Pour éviter les dommages à l'exerciseur elliptique, relire les instructions d'assemblage et prendre les mesures correctives qui s'imposent.

DÉBALLAGE

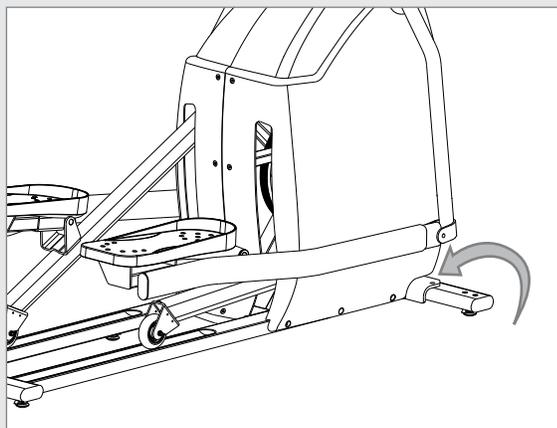
*Déballer l'appareil là où l'on compte l'utiliser. Le poser sur une surface plane. Il est conseillé de placer une toile de protection sur le sol. **REMARQUE** : Il est conseillé de graisser le filetage des boulons au cours de l'assemblage de l'appareil, afin d'empêcher le bruit et le desserrement des boulons. S'assurer également qu'à chaque étape de l'assemblage TOUS les boulons et TOUS les écrous sont bien en place et partiellement serrés avant de les serrer à fond.*

Avant de continuer, rechercher le numéro de série de l'exerciseur elliptique indiqué sur le tube de stabilisation avant et l'indiquer dans la case ci-dessous. Rechercher aussi le modèle, indiqué sur la plaque signalétique apposée sur le côté de l'appareil.

NOTER LE NUMÉRO DE SÉRIE ET LE MODÈLE DANS LES CASES CI-DESSOUS :

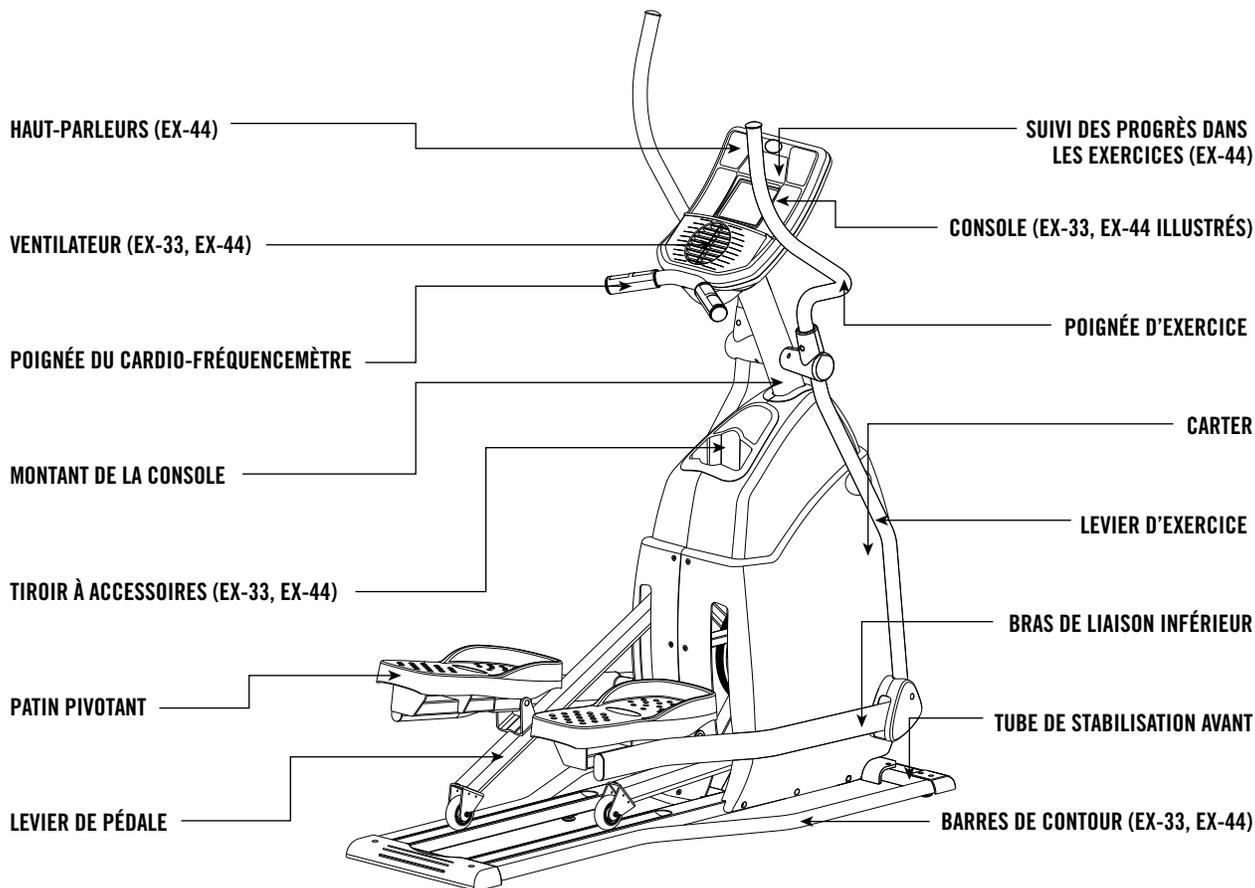
NUMÉRO DE SÉRIE :

MODÈLE :



* Indiquer le NUMÉRO DE SÉRIE et le MODÈLE lors de tout appel de service.

* Inscire le numéro de série sur la carte de garantie.

**OUTILS INCLUS :**

- Clé Allen de 5 mm
- Clé Allen de 4 mm
- Tournevis à pointe cruciforme
- Clé plate de 13/15 mm
- Clé plate de 17 mm

PIÈCES INCLUSES :

- 1 console
- 1 montant de la console
- 1 tube de stabilisation avant
- 2 poignées d'exercice
- 2 leviers d'exercice
- 2 bras de liaison inférieurs
- 2 patins pivotants
- 2 protecteurs latéraux supérieurs
- 1 bloc d'alimentation

EX-22 :

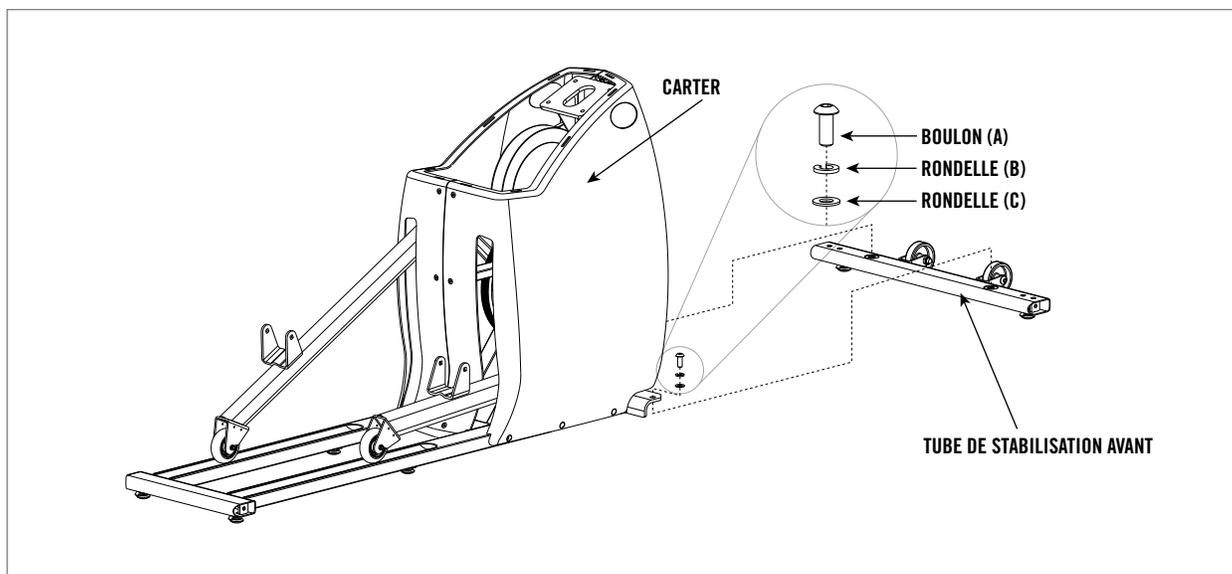
- 4 sachets de visserie

EX-33, EX-44 :

- 1 tiroir à accessoires
- 2 barres de contour
- 3 couvre-stabilisateur
- 2 dispositifs de protection de levier d'exercice
- EX-33 : 5 sachets de visserie
- EX-44 : 6 sachets de visserie
- EX-44 : 2 protecteurs d'articulation

En cas de questions ou s'il manque des pièces, Horizon Fitness garantit l'entière satisfaction de l'acheteur. Les informations pour communiquer avec le service de soutien technique à la clientèle figurent au verso du guide.

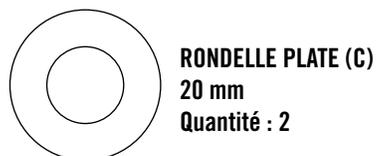
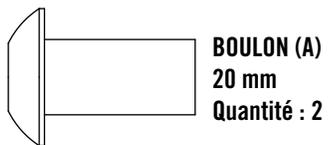
ÉTAPE 1 DE L'ASSEMBLAGE



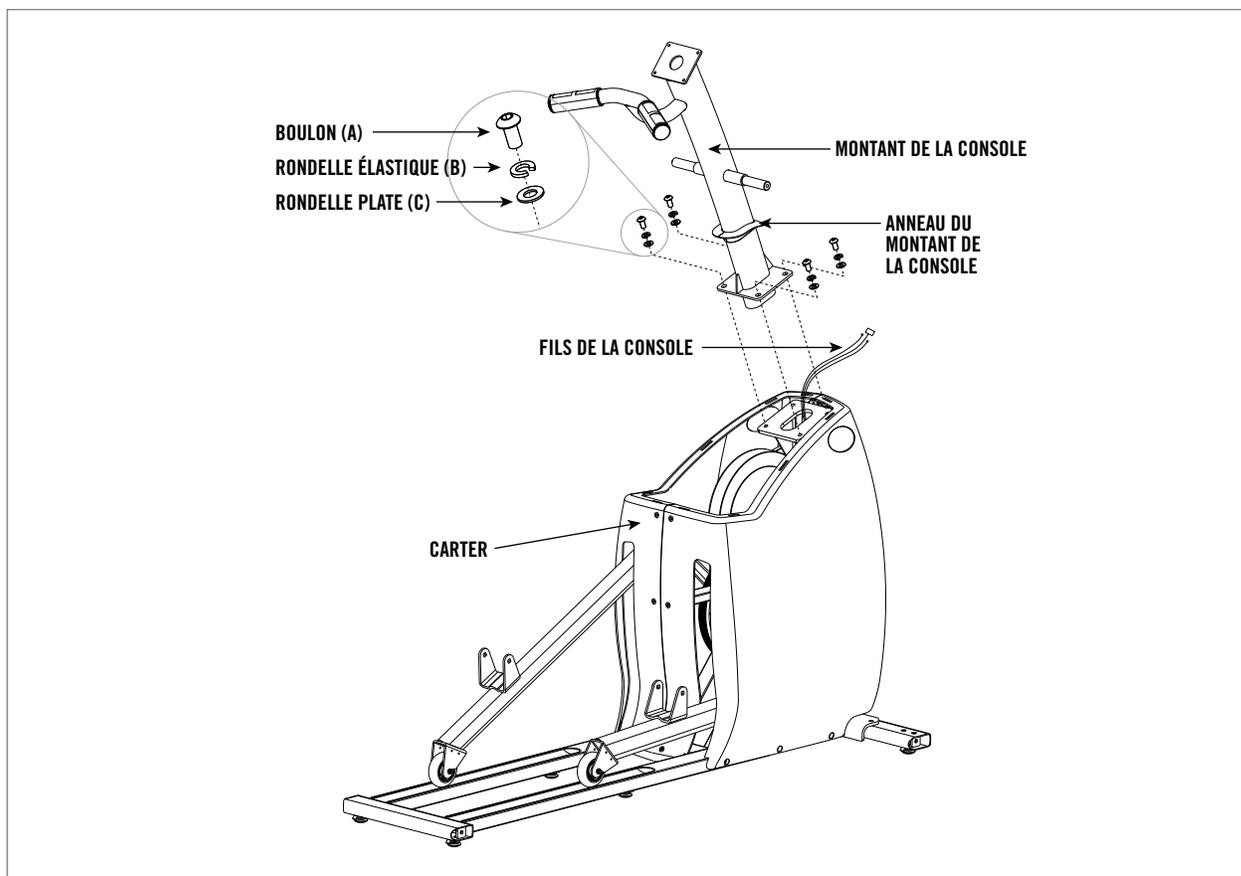
A) Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 1**.

B) Fixer le **TUBE DE STABILISATION AVANT** au **CARTER** avec 2 **BOULONS (A)**, 2 **RONDELLES (B)** et 2 **RONDELLES (C)**.

CONTENU DU SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 1 :



ÉTAPE 2 DE L'ASSEMBLAGE

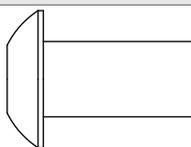


A) Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 2**.

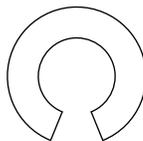
B) Tirer soigneusement les **FILS DE LA CONSOLE** à travers le **MONTANT DE LA CONSOLE** à l'aide de la ligature qui se trouve dans le **MONTANT DE LA CONSOLE**.

C) Fixer le **MONTANT DE LA CONSOLE** au **CARTER** avec 4 **BOULONS (A)**, 4 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 4 **RONDELLES PLATES (C)**.

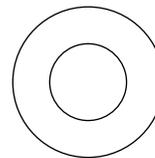
CONTENU DU SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 2 :



BOULON (A)
20 mm
Quantité : 4



RONDELLE ÉLASTIQUE (B)
18 mm
Quantité : 4

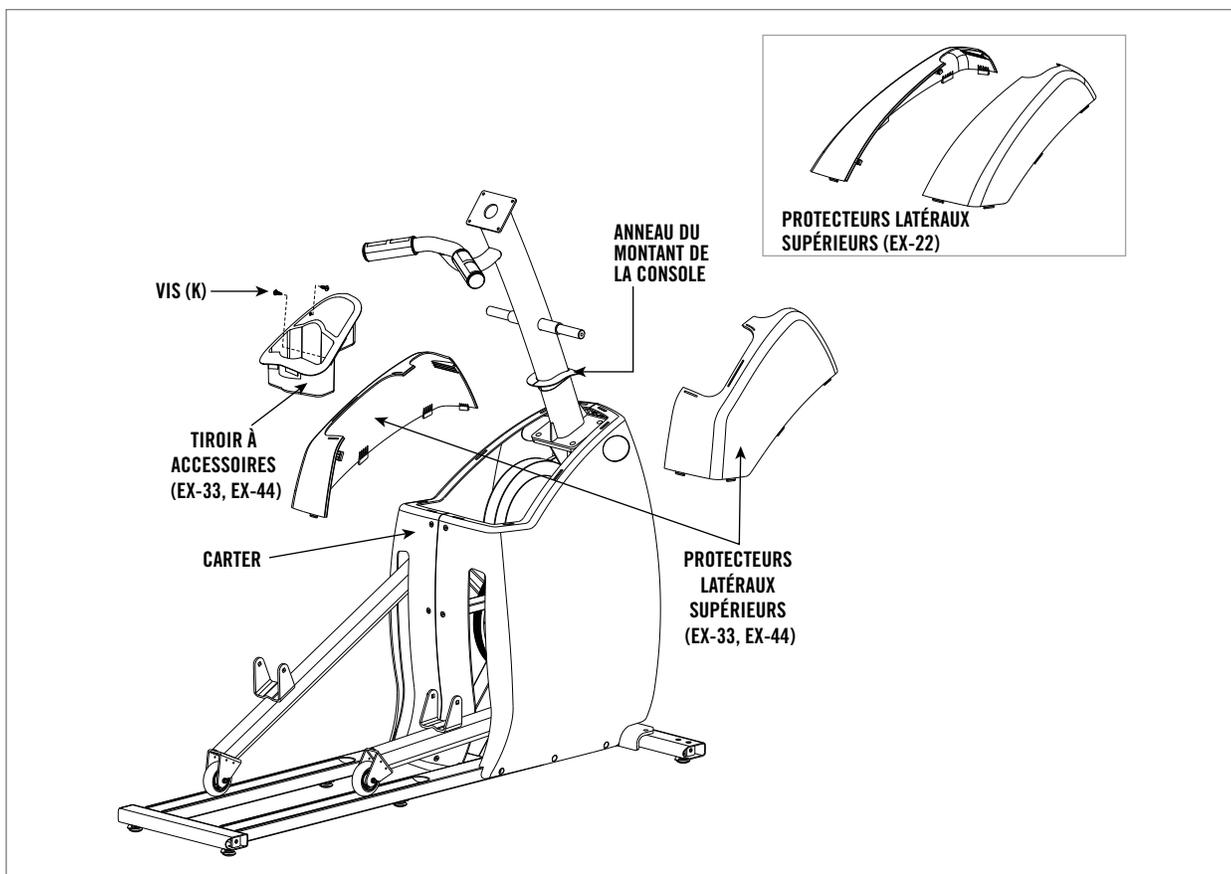


RONDELLE PLATE (C)
20 mm
Quantité : 4

EX-33 ET EX-44
UNIQUEMENT :



VIS (K)
10 mm
Quantité : 2

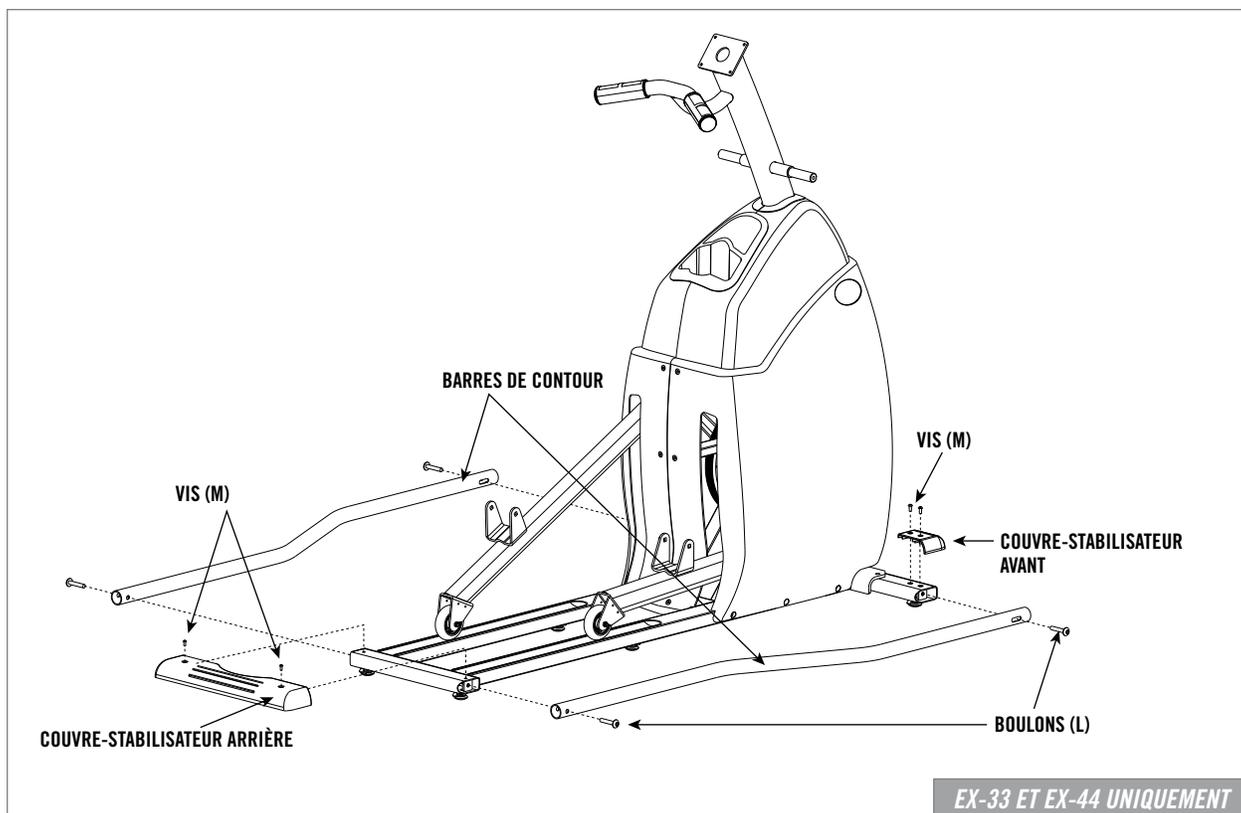


D) Poser le **PROTECTEUR LATÉRAL SUPÉRIEUR** gauche, puis le **PROTECTEUR LATÉRAL SUPÉRIEUR** droit et les enclencher l'un à l'autre.

E) **EX-33** et **EX-44** uniquement : Poser le **TIROIR À ACCESSOIRES** et le fixer avec 2 **VIS (K)** (voir l'illustration).

F) Abaisser l'**ANNEAU DU MONTANT DE LA CONSOLE** pour obturer le trou du montant de la console.

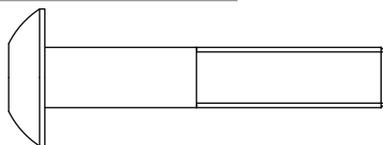
ÉTAPE 3 DE L'ASSEMBLAGE (EX-33 ET EX-44 UNIQUEMENT)



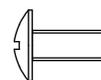
REMARQUE : SAUTER CETTE ÉTAPE POUR LE EX-22.

- A)** Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 3**.
- B)** Fixer les **BARRES DE CONTOUR** avec 4 **BOULONS (L)**.
- C)** Fixer le **COUVRE-STABILISATEUR ARRIÈRE** avec 2 **VIS (M)**.
- D)** Fixer les **COUVRE-STABILISATEUR AVANT** avec 2 **VIS (M)** de chaque côté.

**CONTENU DU SACHET DE VISSERIE
À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 3 :**

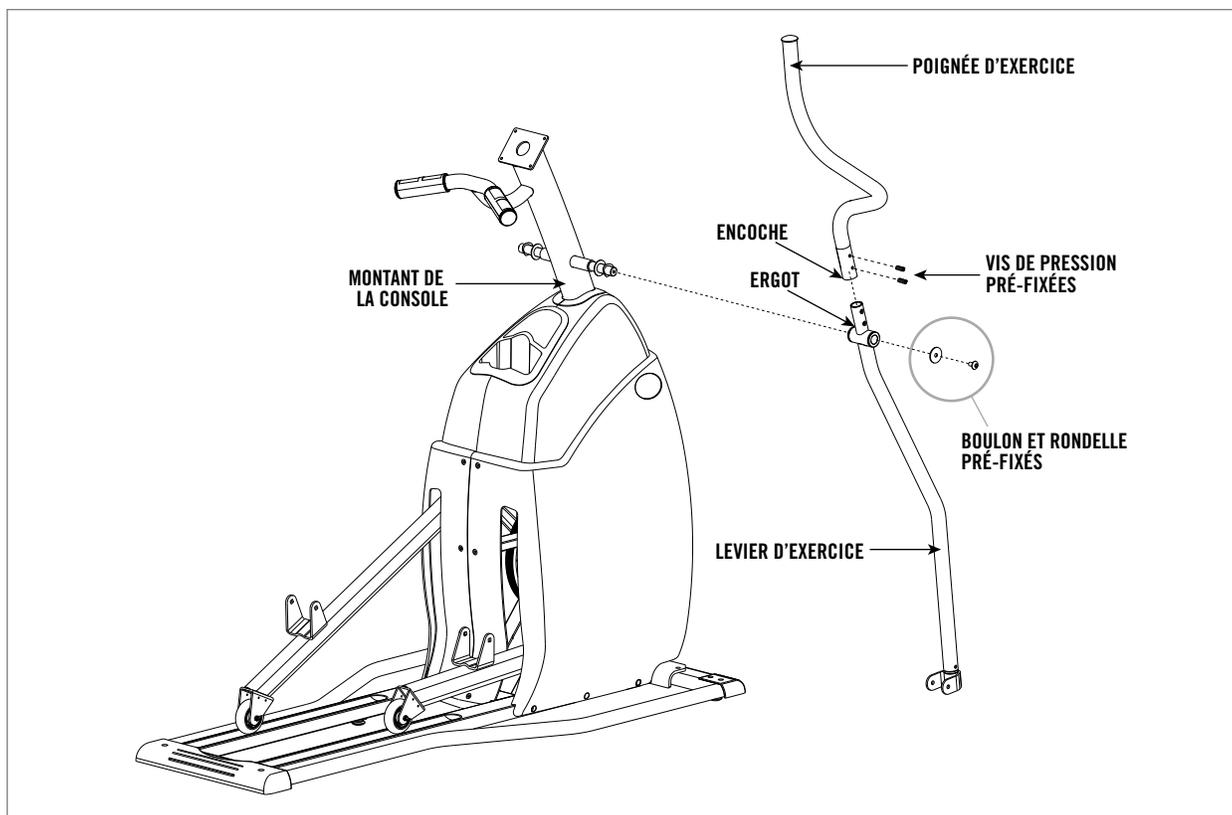


BOULON (L)
45 mm
Quantité : 4



VIS (M)
10 mm
Quantité : 6

ÉTAPE 4 DE L'ASSEMBLAGE



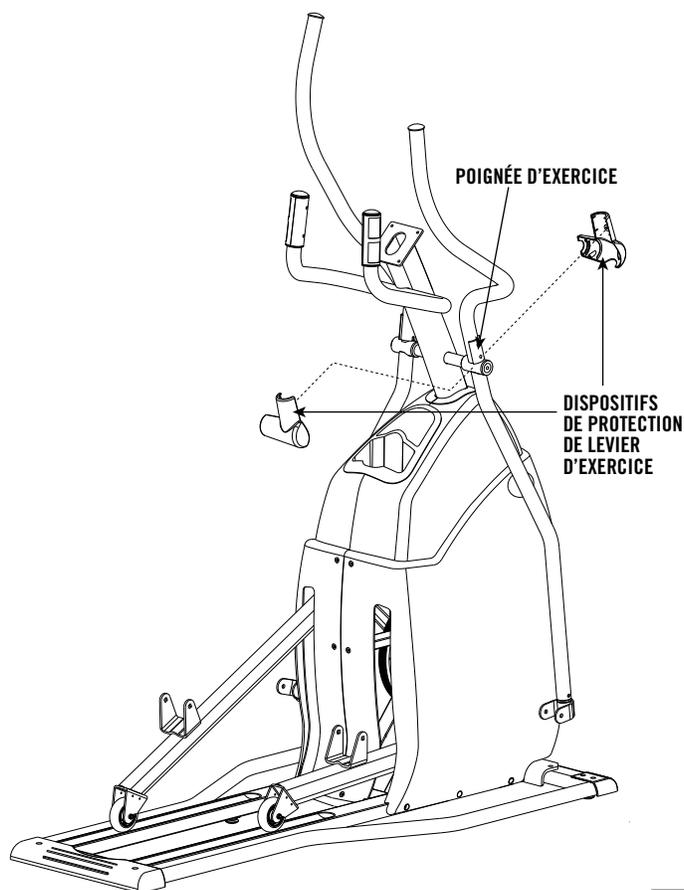
REMARQUE : Il N'y a PAS de sachet de visserie pour cette étape. Toute la visserie est pré-installée.

- A)** Enlever le **BOULON** et les **RONDELLES PRÉ-FIXÉS** du **MONTANT DE LA CONSOLE**.
- B)** Assembler les **LEVIERS D'EXERCICE** au **MONTANT DE LA CONSOLE** et les fixer en reposant le **BOULON** et les **RONDELLES PRÉ-FIXÉS**.
- C)** Assembler les **POIGNÉES D'EXERCICE** et **LEVIERS D'EXERCICE** et aligner l'**ENCOCHE** et l'**ERGOT**, en s'assurant que les poignées et les leviers d'exercice sont bien assemblés l'une à l'autre. Fixer les **POIGNÉES D'EXERCICE** aux **LEVIERS D'EXERCICE** avec les **VIS DE PRESSION PRÉ-FIXÉES**.



Une fois assemblés, les leviers d'exercice pivotent librement – faire preuve de prudence. Tant que l'appareil n'est pas complètement assemblé, ne pas saisir les leviers d'exercice pour se maintenir en équilibre.

ÉTAPE 5 DE L'ASSEMBLAGE (EX-33 ET EX-44 UNIQUEMENT)



EX-33 ET EX-44 UNIQUEMENT

REMARQUE : SAUTER CETTE ÉTAPE POUR LE EX-22.

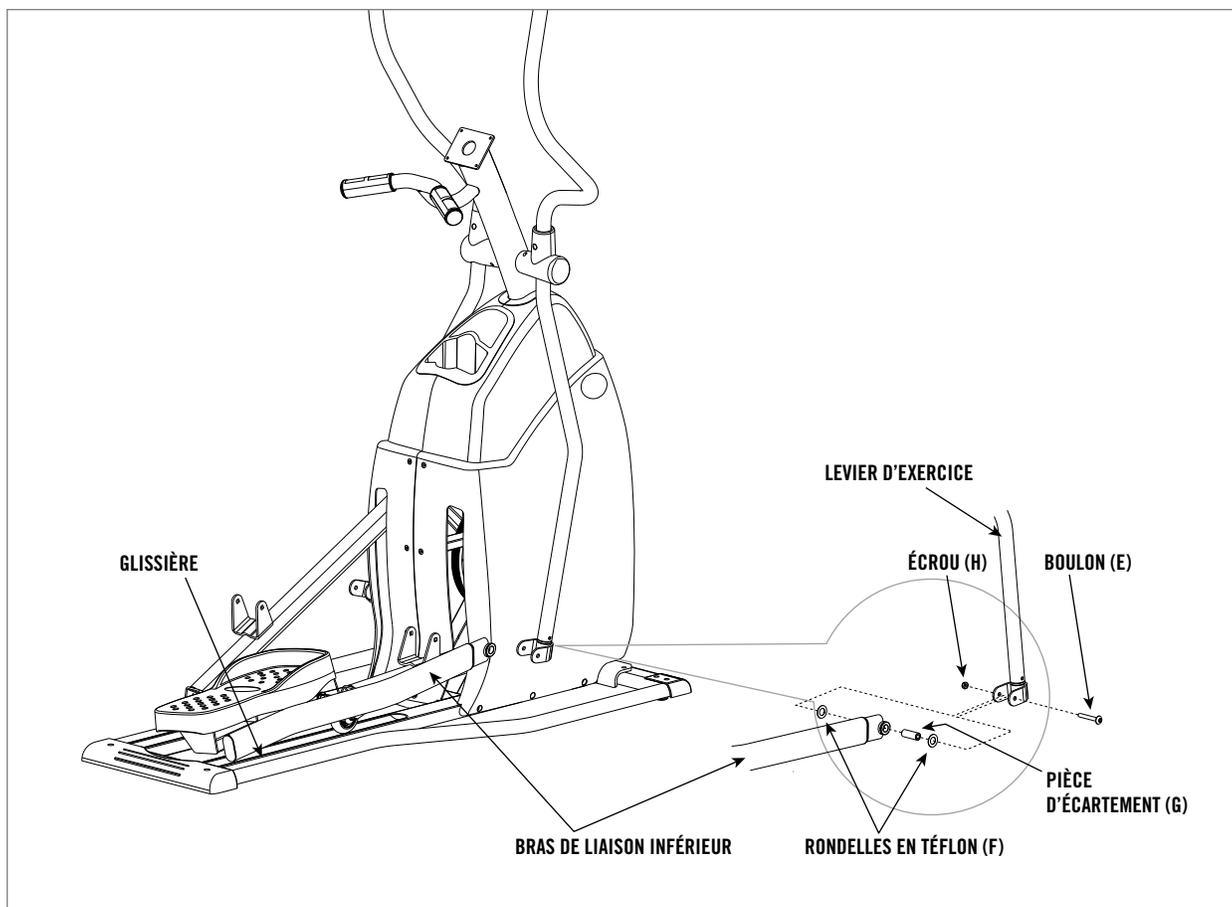
REMARQUE : Il N'y a PAS de sachet de visserie pour cette étape.

A) Enclencher les **DISPOSITIFS DE PROTECTION DE LEVIER D'EXERCICE** avant et arrière l'un à l'autre sur les **POIGNÉES D'EXERCICE**.

Noter la position des ergots des dispositifs de protection avant de procéder à l'enclenchement.

B) Répéter de l'autre côté.

ÉTAPE 6 DE L'ASSEMBLAGE

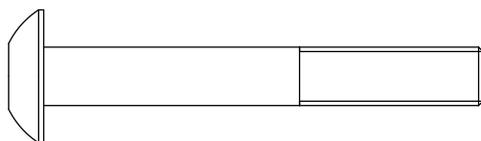


A) Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 6**.

B) Glisser le **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR** dans la base du **LEVIER D'EXERCICE**. Glisser le **BOULON (E)** par l'orifice du **LEVIER D'EXERCICE**, dans 1 **RONDELLE EN TÉFLON (F)**, la **PIÈCE D'ÉCARTEMENT (G)** et une autre **RONDELLE EN TÉFLON (F)**. Fixer avec l'**ÉCROU (H)**.

C) Répéter de l'autre côté.

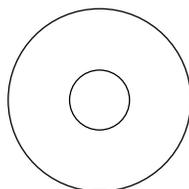
CONTENU DU SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 6 :



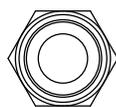
BOULON (E)
60 mm
Quantité : 2



PIÈCE D'ÉCARTEMENT (G)
Axe de 44 mm
Quantité : 2

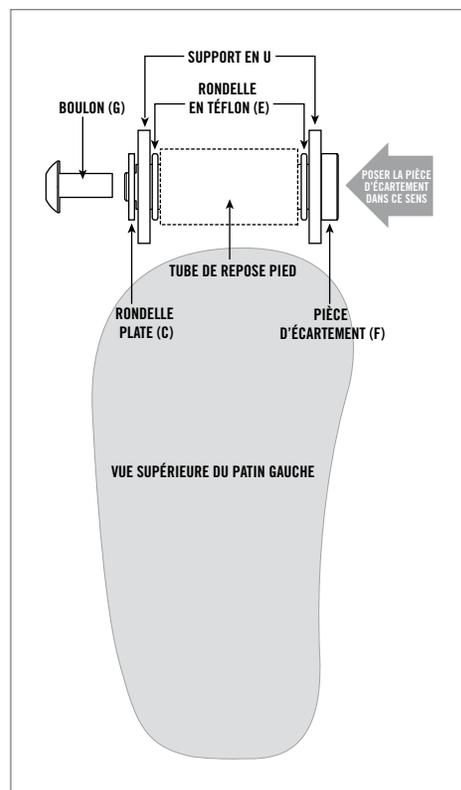
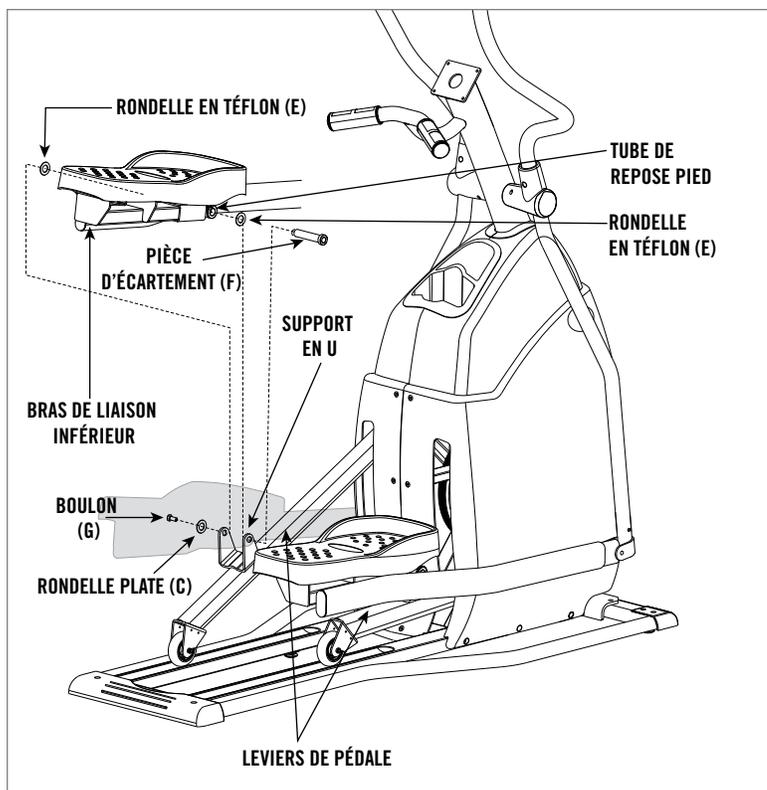


RONDELLE EN TÉFLON (F)
24 mm
Quantité : 4



ÉCROU EN NYLON (H)
DIAMÈTRE INTÉRIEUR :
8 mm
Quantité : 2

ÉTAPE 7 DE L'ASSEMBLAGE



A) Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 7**.

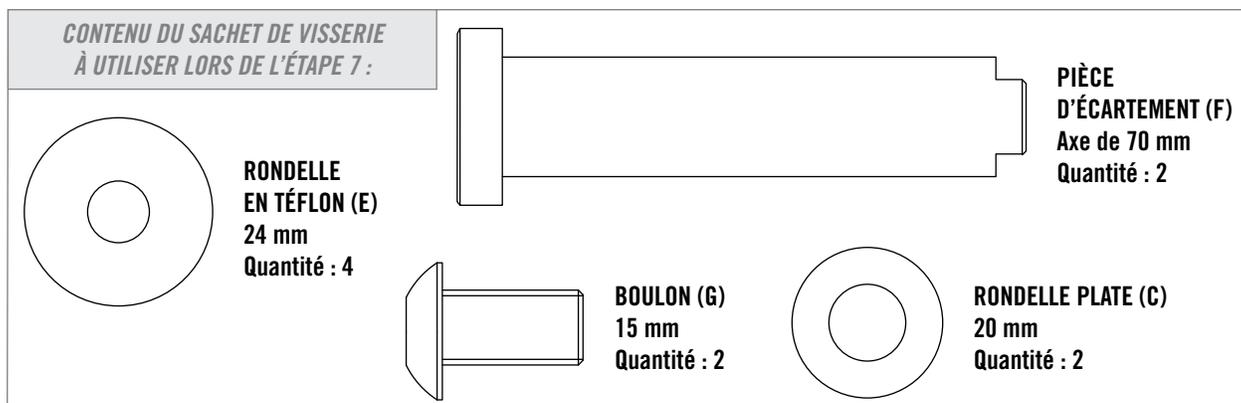
B) Aligner le **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR** et le **SUPPORT EN U**.

ATTENTION : Veiller à garder alignés le **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR** et la glissière. Ne pas voiler le bras de liaison vers la gauche ou vers la droite en le plaçant sur le **SUPPORT EN U**.

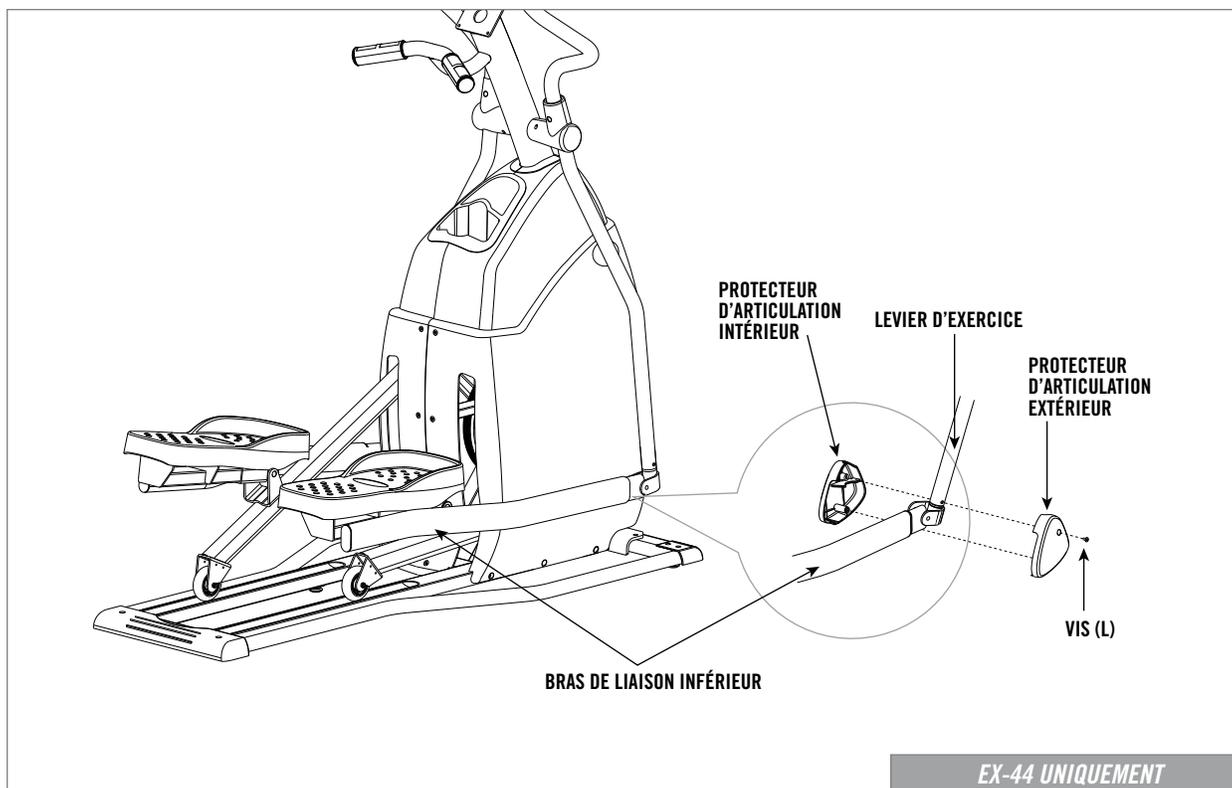
C) Poser 2 **RONDELLES EN TÉFLON (E)** à gauche et à droite du **TUBE DE REPOSE PIED** avant de glisser la **PIÈCE D'ÉCARTEMENT (F)** dans le **SUPPORT EN U** et le **TUBE DE REPOSE PIED**.

D) Poser une **RONDELLE PLATE (C)** et un **BOULON (G)** à l'extrémité extérieure du **TUBE DE REPOSE-PIED** pour fixer le **BRAS DE LIAISON INFÉRIEUR** au **LEVIER DE PÉDALE**.

E) Répéter de l'autre côté.



ÉTAPE 8 DE L'ASSEMBLAGE (EX-44 UNIQUEMENT)



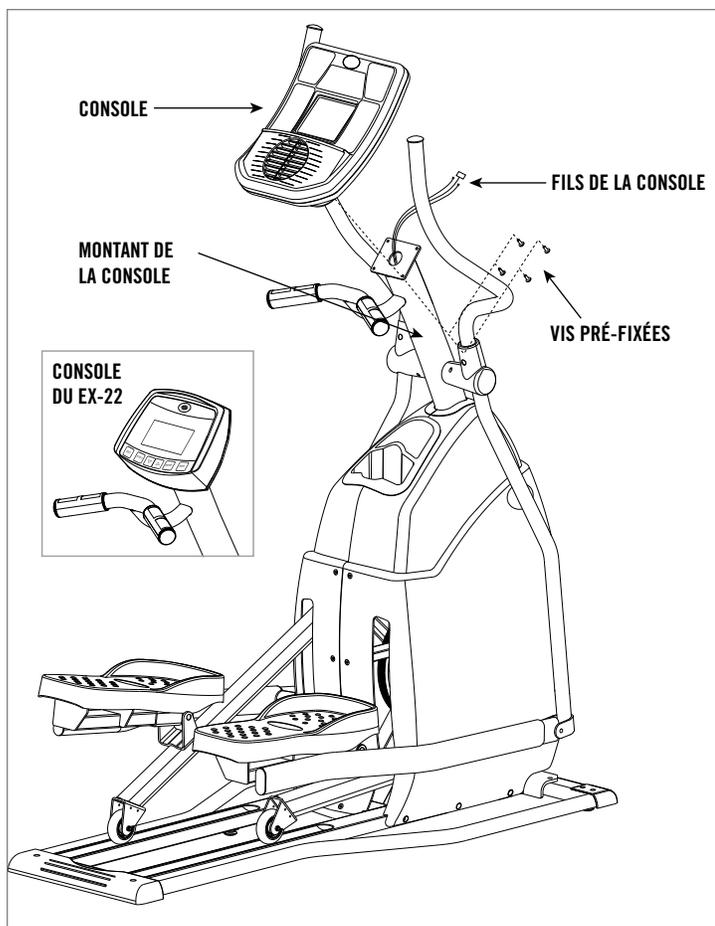
EX-44 UNIQUEMENT

REMARQUE : SAUTER CETTE ÉTAPE POUR LES EX-22 ET EX-33

- A)** Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 8**.
- B)** Fixer le **PROTECTEUR D'ARTICULATION EXTÉRIEUR** au joint d'articulation avec 1 **VIS (L)**.
- C)** Enclencher l'un à l'autre le **PROTECTEUR D'ARTICULATION INTÉRIEUR** et le **PROTECTEUR D'ARTICULATION EXTÉRIEUR**.
Noter la position des ergots des protecteurs avant de procéder à l'enclenchement.
- D)** Répéter de l'autre côté.

CONTENU DU SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 8 :	EX-44 UNIQUEMENT
 <p>VIS (L) 10 mm Quantité : 2</p>	

ÉTAPE 9 DE L'ASSEMBLAGE

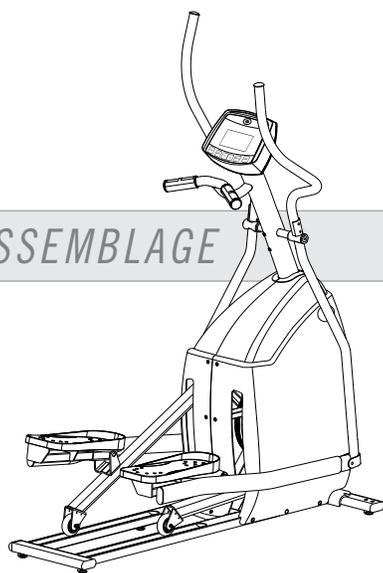


REMARQUE : Il N'y a PAS de sachet de visserie pour cette étape. Toute la visserie est pré-installée.

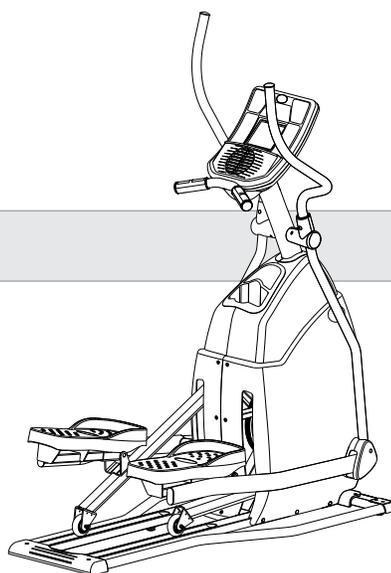
- A)** Fixer les fils du **MONTANT DE LA CONSOLE** aux fils de la **CONSOLE**.
- B)** Ranger soigneusement les fils du **MONTANT DE LA CONSOLE** dans le **MONTANT DE LA CONSOLE** avant de fixer la **CONSOLE**.
- C)** Fixer la **CONSOLE** au **MONTANT DE LA CONSOLE** avec les 4 **VIS PRÉ-FIXÉES** (commencer par enlever les vis de la console).

NE PAS Pincer LES FILS.

FIN DE L'ASSEMBLAGE



EX-22



EX-33, EX-44

AVANT DE COMMENCER

TOUTES NOS FÉLICITATIONS pour le choix de cet exerciceur elliptique. Vous venez de franchir un pas important dans l'élaboration et l'application d'un programme d'exercice. Votre exerciceur elliptique est un outil extrêmement utile pour atteindre vos objectifs personnels de mise en forme. Une utilisation régulière de cet appareil peut améliorer votre qualité de vie de bien des façons.

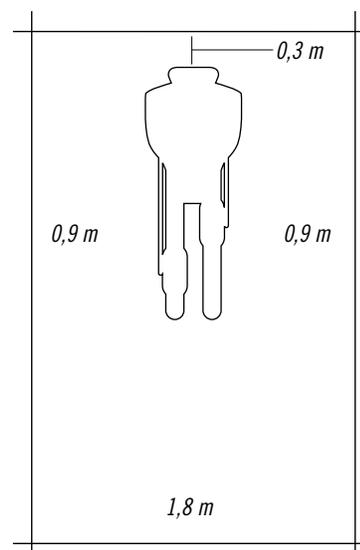
VOICI QUELQUES AVANTAGES LIÉS À L'EXERCICE PHYSIQUE :

- Perte de poids
- Cœur plus sain
- Plus grande tonicité musculaire
- Niveaux d'énergie supérieurs

L'élément clé permettant de bénéficier de ces avantages est de développer des habitudes d'exercice. Votre nouvel exerciceur elliptique vous aidera à franchir les obstacles auxquels vous pourriez faire face en essayant de faire votre exercice. Les intempéries et la nuit ne vous empêcheront plus de vous entraîner si vous utilisez votre exerciceur elliptique dans le confort de votre maison. Ce guide fournit les renseignements de base pour utiliser et tirer parti de votre nouvel appareil.

EMPLACEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

Placer l'exerciseur elliptique sur une surface plane. Un espace de 1,8 m derrière l'appareil et de 0,9 m de chaque côté doit être respecté, ainsi qu'un espace de 0,3 m devant pour le cordon d'alimentation (Voir le diagramme à droite). Ne pas placer l'exerciseur elliptique à un endroit où il bloquerait une quelconque bouche de ventilation ou des ouvertures d'aération. Ne pas placer l'exerciseur elliptique dans un garage, un patio couvert, près de l'eau ou à l'extérieur.



FONCTIONNEMENT DE L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE

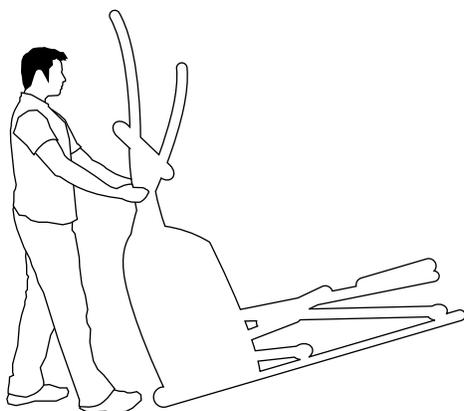
ALIMENTATION

L'exerciseur elliptique programmable comporte un bloc d'alimentation. Ce bloc s'enfiche dans la prise d'alimentation placée à l'avant de l'appareil, près du **TUBE DE STABILISATION**.



AVERTISSEMENT

Ne pas utiliser l'exerciseur elliptique si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés. Si l'exerciseur elliptique semble ne pas fonctionner correctement, ne pas l'utiliser.



DÉPLACEMENT

L'exerciseur elliptique comporte une paire de roulettes de transport intégrée au **TUBE DE STABILISATION AVANT**. Pour déplacer l'appareil, le mettre hors tension puis, en le tenant fermement par le **MONTANT DE LA CONSOLE**, l'incliner légèrement vers l'avant et le faire rouler avec précaution.



AVERTISSEMENT

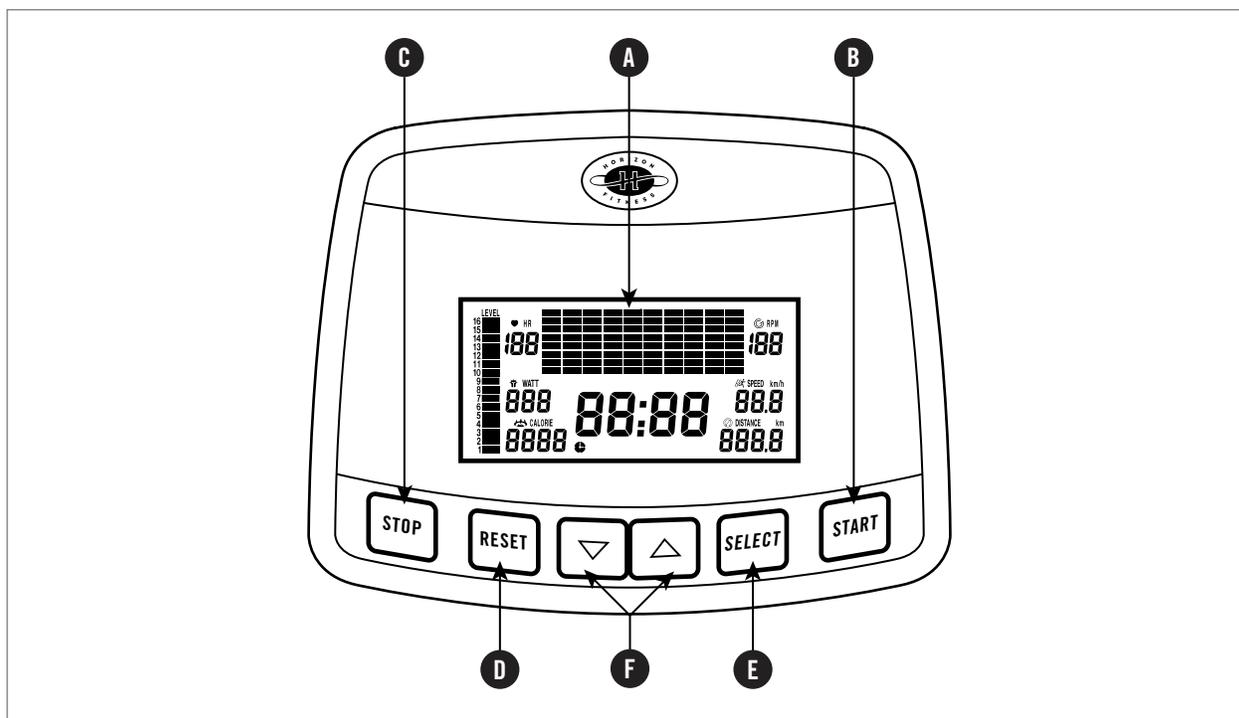
Bien construits et robustes, les exerciseurs elliptiques Horizon Fitness pèsent jusqu'à 90 kg (200 lb). Prendre des précautions et, au besoin, se faire aider pour les déplacer.

POSITIONNEMENT DU PIED

L'exerciseur elliptique permet de poser le pied à diverses positions sur le patin. Si on pose le pied tout à l'avant, on augmente l'amplitude du mouvement, ce qui procure une sensation semblable à celle que l'on ressent en utilisant un escalier d'entraînement. Si on pose le pied à l'arrière du patin, on réduit l'amplitude du mouvement, ce qui procure la sensation de glisser, comme lorsqu'on marche ou qu'on court sans se forcer.

L'exerciseur elliptique permet en outre de pédaler tant en marche avant qu'en marche arrière pour varier les exercices et permettre de se centrer sur des groupes de muscles importants, comme les ischio-jambiers et les muscles des mollets.

TOUCHES DE LA CONSOLE – MODÈLE EX-22



REMARQUE : Il faut enlever la fine pellicule protectrice en plastique qui recouvre la console.

- A) AFFICHAGES :** Vitesse, durée, fréquence cardiaque, distance, watts, nombre de tours/minute, calories et profils de programme.
- B) START (DÉMARRAGE) :** Appuyer sur cette touche pour commencer la séance d'exercice.
- C) STOP (ARRÊT) :** Appuyer sur cette touche pour faire une pause ou terminer la séance d'exercice.
- D) RESET (RÉINITIALISATION) :** Appuyer sur cette touche et la tenir pendant 2 secondes pour réinitialiser l'exerciseur elliptique.
- E) SELECT (CHOIX) :** Utiliser cette touche pour choisir le programme et les paramètres du programme.
- F) TOUCHES FLÉCHÉES D'AUGMENTATION OU DE RÉDUCTION :** Servent à régler le niveau de résistance.

QU'EST-CE QU'UN WATT ? Le WATT est l'unité de mesure de la quantité d'énergie produite en fonction du degré de résistance et de la vitesse de pédalage. Par exemple, si l'utilisateur abaisse le degré de résistance mais augmente sa vitesse de pédalage, il produit toujours le même nombre de watts. Bien des gens utilisent les WATTS pour évaluer l'intensité relative d'une séance d'exercices par rapport à celle de séances précédentes.

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE – MODÈLE EX-22

L'exerciseur elliptique comporte un bloc d'alimentation. Ce bloc s'enfiche dans la prise d'alimentation placée à l'avant de l'appareil, près du tube de stabilisation.

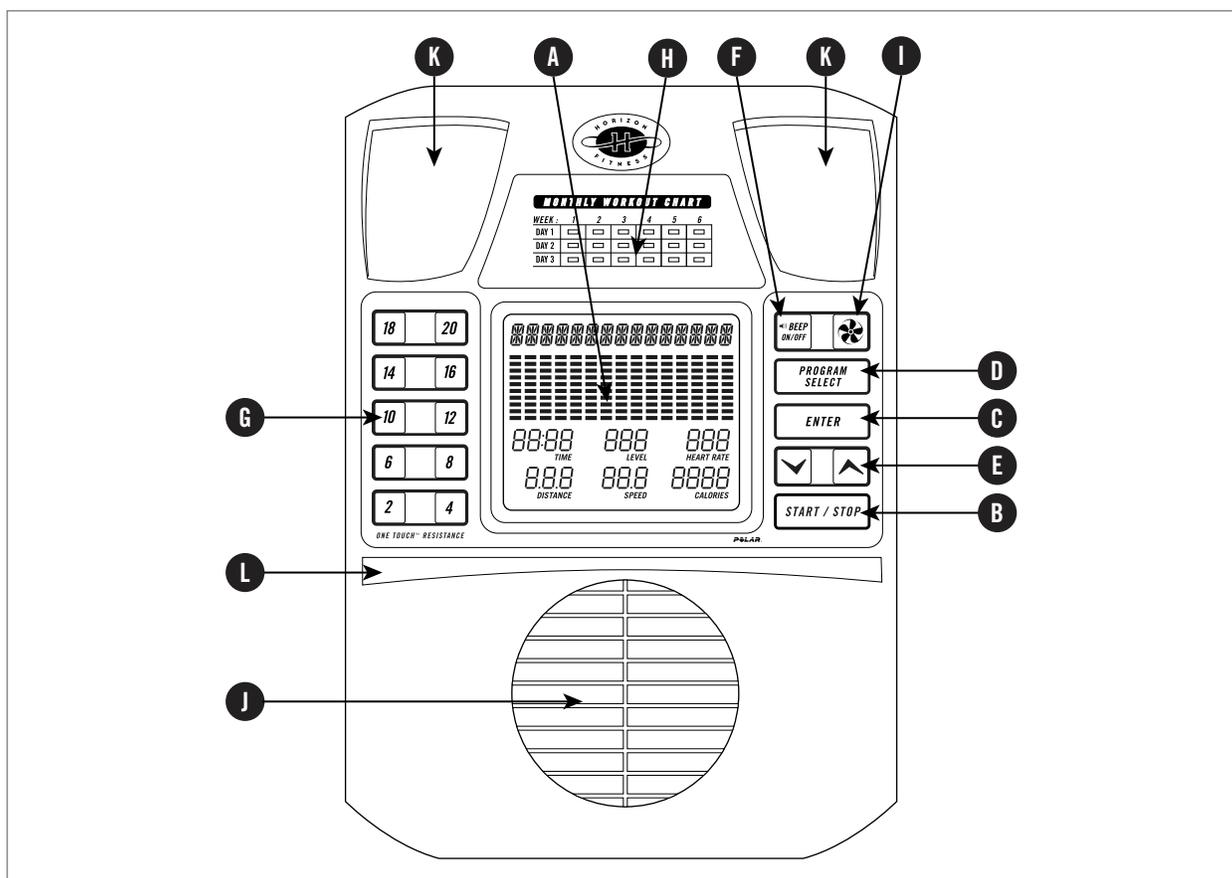
MISE EN MARCHÉ RAPIDE

Appuyer sur la touche **START** pour commencer la séance d'exercice.

CHOIX DES PROGRAMMES

- 1) Utiliser les **TOUCHES FLÉCHÉES** pour choisir les programmes 1 - 4, puis appuyer sur la touche **SELECT**. (Pour la description des programmes, voir page 22.)
- 2) Utiliser les **TOUCHES FLÉCHÉES** pour régler le **NIVEAU**, puis appuyer sur la touche **SELECT**.
- 3) Utiliser les **TOUCHES FLÉCHÉES** pour régler la **DURÉE**, puis appuyer sur la touche **SELECT**.
- 4) Utiliser les **TOUCHES FLÉCHÉES** pour régler le **POIDS**, puis appuyer sur la touche **START**.
- 5) Le programme se lance.

TOUCHES DE LA CONSOLE – MODÈLES EX-33 ET EX-44



REMARQUE : Il faut enlever la fine pellicule protectrice en plastique qui recouvre la console.

- A) AFFICHAGES** : Vitesse, durée, fréquence cardiaque, distance, niveau, calories et profils de programme.
- B) START/STOP (DÉMARRAGE/ARRÊT)** : Appuyer sur cette touche pour commencer/terminer la séance d'entraînement ou pour faire une pause. Appuyer sur cette touche et la tenir pendant 2 secondes pour réinitialiser l'exerciseur elliptique.
- C) ENTER** : Utiliser cette touche pour choisir le programme.
- D) PROGRAM SELECT (CHOIX DU PROGRAMME)** : Utiliser cette touche pour choisir le programme.
- E) TOUCHES FLÉCHÉES D'AUGMENTATION OU DE RÉDUCTION** : Utiliser ces touches pour régler la résistance.
- F) BEEP ON/OFF** : Utiliser cette touche pour couper le son de l'indicateur de changement de résistance. (**REMARQUE** : Ne coupe pas les haut-parleurs).
- G) TOUCHES DE RÉSISTANCE À EFFLEUREMENT** : Utiliser ces touches pour atteindre la résistance souhaitée plus rapidement (EX-33 : 5 touches ; EX-44 : 10 touches).
- H) SUIVI DES PROGRÈS DANS LES EXERCICES** : Programme orienté vers un but qui suit pendant six semaines les progrès réalisés dans les exercices (EX-44 uniquement).
- I) COMMANDE DU VENTILATEUR** : Utiliser cette touche pour choisir l'une des trois vitesses de rotation du ventilateur.
- J) VENTILATEUR** : Pour se rafraîchir pendant l'entraînement.
- K) HAUT-PARLEURS** : Diffusent de la musique lorsqu'un récepteur ou un lecteur est connecté à la console. (La prise se trouve à l'arrière de la console. Le fil de connexion est fourni.)
- L) TIROIR POUR LECTEUR/RÉCEPTEUR** : Pour ranger les enregistrements musicaux ou le lecteur.

MISE EN MARCHÉ RAPIDE

- 1) Mettre l'exerciseur elliptique sous tension.
- 2) Appuyer sur la touche **START** et commencer la séance d'entraînement.
- 3) Le programme passe automatiquement à **MANUAL (P1)**, la valeur implicite, le décompte de la durée progresse à partir de 0:00, et la résistance passe au degré 1, la valeur implicite.
- 4) Le degré de résistance peut être réglé pendant la séance d'entraînement.

CHOIX DES PROGRAMMES

- 1) Choisir un programme à l'aide de la touche **PROGRAM SELECT** et appuyer sur la touche **ENTER**.
***REMARQUE** : Si on appuie sur la touche **START**, le programme se lance avec décompte progressif à partir de 0:00 dans le cas du programme manuel, et décompte régressif à partir de 30:00 dans le cas de tous les autres programmes. La résistance revient à 1, la valeur implicite.
- 2) Choisir un **DEGRÉ DE RÉSISTANCE** à l'aide des **TOUCHES FLÉCHÉES** et appuyer sur la touche **ENTER**.
- 3) Régler le **POIDS** à l'aide des **TOUCHES FLÉCHÉES** et appuyer sur la touche **ENTER**.
- 4) Régler la **DURÉE** à l'aide des **TOUCHES FLÉCHÉES** et appuyer sur la touche **ENTER**.
 - Décompte régressif de 20 à 99 minutes – Choisir la durée souhaitée et appuyer sur la touche **ENTER**.

CHOIX DES PROGRAMMES PERSONNALISATION

- 1) Choisir le **PROGRAMME PERSONNALISATION** à l'aide de la touche **PROGRAM SELECT** et appuyer sur la touche **ENTER**.
- 2) Régler la **DURÉE** à l'aide des **TOUCHES FLÉCHÉES** et appuyer sur la touche **ENTER**.
 - **SI LE PROGRAMME A ÉTÉ PRÉALABLEMENT MIS EN MÉMOIRE** – Après avoir réglé la durée et appuyé sur la touche **START/STOP**, le programme préalablement mis en mémoire se lance.
- 3) Régler les **PROFILS DE RÉSISTANCE** à l'aide des **TOUCHES FLÉCHÉES** et appuyer sur la touche **ENTER** après avoir réglé chaque **PROFIL DE RÉSISTANCE** au degré souhaité (répéter jusqu'à ce que tous les 15 segments aient été choisis).
***REMARQUE** : Si on appuie sur la touche **START**, on revient au segment précédent.
- 4) Régler le **POIDS** à l'aide des **TOUCHES FLÉCHÉES** et appuyer sur la touche **ENTER**.
- 5) Après avoir réglé le **POIDS**, appuyer sur la touche **ENTER** pour mettre le programme et le **POIDS DE L'UTILISATEUR** en mémoire.
- 6) Appuyer sur la touche **START** ou sur la touche **ENTER** pour lancer le programme.
***REMARQUE** : Pour réinitialiser la mémoire, appuyer sur la touche **ENTER** et la tenir pendant 5 secondes.

CHOIX DU PROGRAMME THR ZONE

1) Choisir le programme **THR ZONE (zone fréquence cardiaque cible ou FCC)** à l'aide des touches **PROGRAM SELECT** et appuyer sur la touche **ENTER**.

- Dans la fenêtre **EFFORT CARDIO-VASCULAIRE** s'affiche la fréquence cardiaque cible implicite de 100 battements par minute.

Choisir la fréquence cardiaque cible souhaitée (en consultant le tableau de la page 26) à l'aide des **TOUCHES FLÉCHÉES** et appuyer sur la touche **ENTER**.

**REMARQUE :* Le nombre de battements par minute cible se choisit par groupes de 5.

2) Choisir le **POIDS** à l'aide des **TOUCHES FLÉCHÉES** et appuyer sur la touche **ENTER**.

3) Choisir la **DURÉE** à l'aide des **TOUCHES FLÉCHÉES** et appuyer sur la touche **ENTER** ou sur la touche **START** pour lancer le programme.

REMARQUES :

- 1) Ce programme comporte une période d'échauffement de 4 minutes au degré de résistance 1.
- 2) Après 4 minutes, la résistance change automatiquement pour que la fréquence cardiaque de l'utilisateur se situe à plus ou moins 5 battements de la valeur cible choisie en début de programme.
- 3) Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée, l'unité n'augmente ni ne réduit le degré de résistance.
- 4) Si la fréquence cardiaque dépasse de 25 battements la d'effort cardio-vasculaire cible, le programme s'arrête.

CHOIX DU PROGRAMME CALENDRIER D'ENTRAÎNEMENT

1) Choisir le programme **CALENDRIER D'ENTRAÎNEMENT** à l'aide de la touche **PROGRAM SELECT** et appuyer sur la touche **ENTER**.

2) Choisir **Utilisateur 1** ou **Utilisateur 2** à l'aide des **TOUCHES FLÉCHÉES** et appuyer sur la touche **ENTER**.

A) Si le programme a été préalablement mis en mémoire, la séance commence à partir de la séance précédente lorsqu'on appuie sur la touche **ENTER**. (Pour réinitialiser la valeur en mémoire, appuyer sur la touche **START/STOP** et la tenir.)

B) Si aucune valeur n'est en mémoire, l'utilisateur peut appuyer sur la touche **ENTER** pour choisir son poids.

3) Choisir le **POIDS** à l'aide des **TOUCHES FLÉCHÉES** et appuyer sur la touche **ENTER**.

4) Choisir la **DURÉE** à l'aide des **TOUCHES FLÉCHÉES** et appuyer sur la touche **ENTER** ou **START**.

REMARQUE :* La **DURÉE réglée est égale à celle du reste des 18 séances d'entraînement.

5) Le programme se lance. Régler la **RÉSISTANCE** au degré approprié.

PROFILS DES PROGRAMMES



MANUEL (MODÈLES EX-22, EX-33 ET EX-44)

Permet de régler le degré de résistance en fonction des préférences de l'utilisateur, sans programme préétabli.



INTERVALLES (MODÈLES EX-22, EX-33 ET EX-44)

Accroît la force, la vitesse et l'endurance en élevant ou en abaissant le degré de résistance tout au long de la séance d'exercices, pour faire travailler tant le cœur que les muscles.



PERTE DE POIDS (MODÈLES EX-22, EX-33 ET EX-44)

Favorise la perte de poids en élevant ou en abaissant le degré de résistance, tout en maintenant dans la zone où l'on brûle les graisses.



RÉSISTANCE VARIABLE (MODÈLES EX-22, EX-33 ET EX-44)

Donne une impression de montée et de descente, par une augmentation et une réduction progressive de la résistance.



INVERSION DU PÉDALAGE (MODÈLES EX-33 ET EX-44)

Ce programme incite à pédaler tantôt en marche avant tantôt en marche arrière pour rendre l'entraînement plus enthousiasmant et plus stimulant.



ALÉATOIRE (MODÈLE EX-44)

Accroît encore davantage la diversité des exercices en présentant aléatoirement les intervalles de résistance.



PERSONNALISATION 1 (PROGRAMME UTILISATEUR) (MODÈLES EX-33 ET EX-44)

Conçoit et met en mémoire un programme d'entraînement personnalisé.



PERSONNALISATION 2 (PROGRAMME UTILISATEUR) (MODÈLE EX-44)

Conçoit et met en mémoire un programme d'entraînement personnalisé.



THR ZONE (MODÈLES EX-22, EX-33 ET EX-44)

Règle automatiquement le degré de résistance pour maintenir la fréquence cardiaque de l'utilisateur dans la gamme souhaitée.

60 % DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE : Pour les utilisateurs débutants et l'entraînement à plus long terme. Les exercices moins intenses mais de plus longue durée aident à brûler plus efficacement les graisses.

65 % DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE : Pour les utilisateurs débutants ou de niveau intermédiaire et l'entraînement à moyen ou long terme. Les exercices moins intenses mais de plus longue durée aident à brûler plus efficacement les graisses.

70 % DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE : Pour les utilisateurs de niveau intermédiaire et les exercices cardio-vasculaires de gamme moyenne. Les exercices de cette gamme brûlent les graisses et stimulent vraiment l'appareil cardio-vasculaire et aident à renforcer le cœur.

75 % DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE : Pour les utilisateurs de niveau plus avancé et les exercices cardio-vasculaires de gamme courte à moyenne. Les exercices de cette gamme brûlent les graisses, tonifient les muscles et stimulent le cœur.

80 % DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE : Pour les utilisateurs de niveau plus avancé et les exercices courts. Brûle les graisses, renforce et tonifie les muscles, et stimule l'ensemble de l'appareil cardio-vasculaire.



CALENDRIER D'ENTRAÎNEMENT (POUR AU PLUS 2 UTILISATEURS) (MODÈLE EX 44 UNIQUEMENT)

Cette programmation orientée vers un but à long terme aide l'utilisateur à rester motivé en lui permettant de suivre ses progrès pendant plusieurs semaines. Ce programme a pour but de faire s'entraîner trois fois par semaine pendant six semaines, soit au total 18 séances d'entraînement de durée préétablie. Chaque séance se compose d'exercices préprogrammés différents (voir la section Sommaire des exercices ci-dessous).

REMARQUES :

1. La distance totale parcourue est mise en mémoire et s'affiche lorsqu'on choisit un utilisateur. Pendant une séance d'entraînement, la distance affichée est la distance parcourue au cours de cette séance.
2. Sur le calendrier d'entraînement, les séances déjà exécutées restent éclairées jusqu'à ce que le programme se termine le troisième jour de la sixième semaine.
3. Comme il n'y a pas d'horloge interne, si l'utilisateur fait cinq séances d'entraînement au cours de la première semaine, il est tenu compte de cinq séances, que la console présente comme composant la deuxième semaine.

SOMMAIRE DES EXERCICES

- a. Séance 1 – Jour 1 – Semaine 1 (Programme Intervalles)
- b. Séance 2 – Jour 2 – Semaine 1 (Programme Perte de poids)
- c. Séance 3 – Jour 3 – Semaine 1 (Programme Résistance variable)
- d. Séance 4 – Jour 1 – Semaine 2 (Programme Intervalles)
- e. Séance 5 – Jour 2 – Semaine 2 (Programme Résistance variable)
- f. Séance 6 – Jour 3 – Semaine 2 (Programme Perte de poids)
- g. Séance 7 – Jour 1 – Semaine 3 (Programme Résistance variable)
- h. Séance 8 – Jour 2 – Semaine 3 (Programme Aléatoire)
- i. Séance 9 – Jour 3 – Semaine 3 (Programme Intervalles)
- j. Séance 10 – Jour 1 – Semaine 4 (Programme Résistance variable)
- k. Séance 11 – Jour 2 – Semaine 4 (Programme Aléatoire)
- l. Séance 12 – Jour 3 – Semaine 4 (Programme Perte de poids)
- m. Séance 13 – Jour 1 – Semaine 5 (Programme Intervalles)
- n. Séance 14 – Jour 2 – Semaine 5 (Programme Perte de poids)
- o. Séance 15 – Jour 3 – Semaine 5 (Programme Résistance variable)
- p. Séance 16 – Jour 1 – Semaine 6 (Programme Aléatoire)
- q. Séance 17 – Jour 2 – Semaine 6 (Programme Intervalles)
- r. Séance 18 – Jour 3 – Semaine 6 (Programme Aléatoire)

FRÉQUENCE CARDIAQUE

POIGNÉES DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

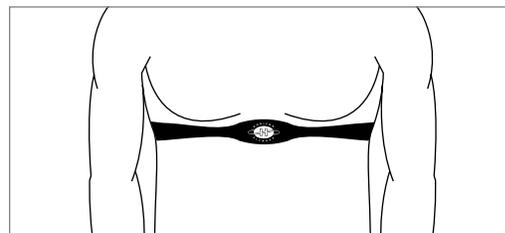
Placer la paume des mains directement sur les poignées du cardio-fréquencemètre. Saisir les poignées des deux mains est nécessaire à l'enregistrement de la fréquence cardiaque. Cinq battements cardiaques (15 à 20 secondes) sont nécessaires pour enregistrer la fréquence cardiaque. Ne pas trop serrer les poignées. Un serrage excessif risque de faire monter la tension artérielle. Maintenir une légère pression. Les résultats risquent d'être aberrants en cas de maintien prolongé du contact avec les poignées. Veiller à nettoyer les capteurs de fréquence pour assurer le maintien d'un contact correct.

CAPTEUR-ÉMETTEUR DE PLASTRON SANS FIL (EX-44 UNIQUEMENT)

Avant de porter le capteur-émetteur de plastron sans fil, humidifier les deux électrodes caoutchoutées avec de l'eau. Centrer la sangle de poitrine juste en-dessous de la poitrine ou des muscles pectoraux, directement sur le sternum, le logo vers l'extérieur. **REMARQUE** : La sangle de poitrine doit être serrée et correctement placée afin de recevoir des lectures précises et constantes. Si la sangle de poitrine est trop lâche ou mal placée, les lectures de la fréquence cardiaque peuvent être aberrantes ou erratiques. **AVERTISSEMENT** : Le cardio-fréquencemètre n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs peuvent influencer sur le degré de précision des lectures de la fréquence cardiaque. Ces lectures n'ont pour but que d'aider dans l'exécution des exercices.

REMARQUE : La sangle de poitrine est vendue séparément. Le cardio-fréquencemètre fonctionne avec les sangles de poitrine Polar^{MD}.

ARRIÈRE DU CAPTEUR-ÉMETTEUR DE PLASTRON



RECOMMANDATIONS POUR LA MISE EN FORME

TOUJOURS CONSULTER SON MÉDECIN AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT.

FRÉQUENCE DES EXERCICES

L'American Heart Association recommande des exercices réguliers trois ou quatre jours par semaine au moins pour maintenir la santé cardio-vasculaire. À ceux qui ont d'autres objectifs, tels que la perte de poids ou de graisses, il est recommandé de s'entraîner plus souvent. Que ce soit trois jours ou six jours d'exercice par semaine, se rappeler que l'objectif ultime est d'en faire une habitude, à tout âge. Il est en général plus facile de maintenir un programme de mise en forme si une période spécifique de la journée lui est consacrée. Peu importe si c'est le matin avant le déjeuner, lors de la pause du midi ou en regardant les nouvelles télévisées le soir. L'important est que la période de la journée choisie soit toujours disponible sans risque d'interruption. Enfin, pour qu'un programme de mise en forme soit couronné de succès, il faut en faire l'une des priorités de la vie quotidienne. C'est pourquoi il faut dès maintenant sortir l'agenda et y écrire les dates et heures des séances d'entraînement pour le mois à venir.

DURÉE DES EXERCICES

Pour des exercices d'aérobic, il est recommandé de travailler de 24 à 60 minutes par session. Commencer lentement et augmenter progressivement la durée des exercices. Si le mode de vie de l'année écoulée a été sédentaire, il peut être judicieux de maintenir les durées d'exercice à un niveau aussi bas que 5 minutes, pour commencer. Le corps a besoin de temps pour s'ajuster à la nouvelle activité. Si l'objectif est la perte de poids, une session d'exercice plus longue à une intensité moindre s'avère plus efficace. Une durée d'exercice de 48 minutes ou plus est recommandée pour de meilleurs résultats de perte de poids.

INTENSITÉ DES EXERCICES

L'intensité de l'entraînement est également fonction des objectifs. Le conditionnement sur appareil en préparation d'un 5 000 mètres est plus intense que si l'objectif est simplement la mise en forme. Mais quels que soient les objectifs à long terme, toujours commencer un programme d'entraînement avec une intensité d'effort faible. Les exercices aérobiques n'ont pas besoin d'être douloureux pour être bénéfiques. Il existe deux façons de mesurer l'intensité d'un exercice. La première consiste à surveiller la fréquence cardiaque (à l'aide des poignées du cardio-fréquencemètre ou d'un capteur-émetteur de plastron sans fil, - peut être vendu séparément), l'autre consiste à évaluer le niveau d'effort perçu par l'individu (ce qui est plus simple que cela ne paraît).

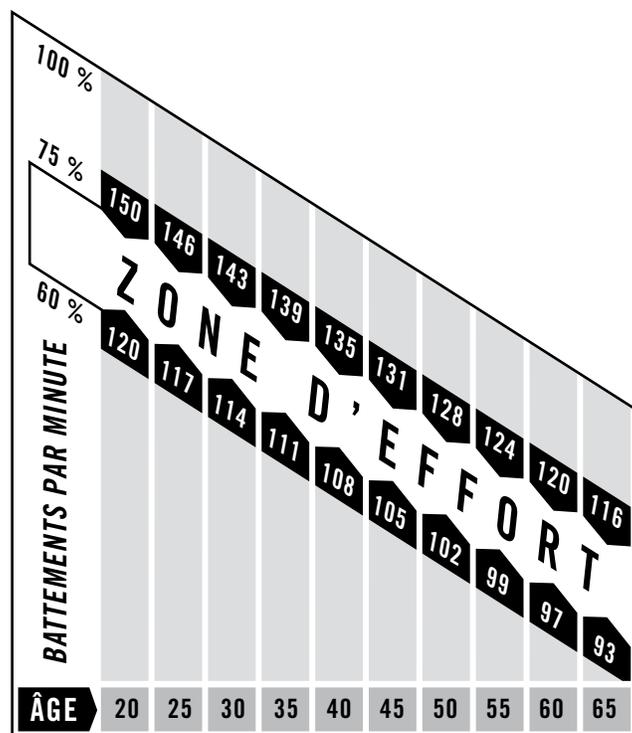
NIVEAU D'EFFORT PERÇU

Une façon simple d'évaluer l'intensité d'un exercice consiste à évaluer le niveau d'effort perçu de l'individu. Si l'individu est trop hors d'haleine pour maintenir une conversation tout en s'exerçant, c'est que l'intensité de l'exercice est trop élevée. Le bon sens indique de s'exercer jusqu'à l'euphorie et non pas l'épuisement. S'il devient difficile de reprendre haleine, il est grand temps de ralentir. Être toujours conscient des signes d'un effort excessif.

TABLEAU DE ZONES D'EFFORT CARDIO-VASCULAIRE

Qu'est-ce qu'une zone d'effort cardio-vasculaire ?

Une zone d'effort cardio-vasculaire informe du nombre de fois par minute que le cœur doit battre pour atteindre un effet d'exercice souhaité. Elle est représentée sous la forme de pourcentage du nombre maximal de fois que le cœur peut battre par minute. La zone d'effort varie d'un individu à l'autre, selon l'âge, le niveau actuel d'entraînement et les objectifs de conditionnement physique personnels. L'American Heart Association recommande que les exercices s'inscrivent dans une zone d'effort comprise entre 60 % et 75 % de la fréquence cardiaque maximale de l'individu considéré. Un novice veut travailler à 60 % de la plage alors qu'une personne plus entraînée veut travailler entre 70 et 75 % de la plage. Voir le tableau pour référence.



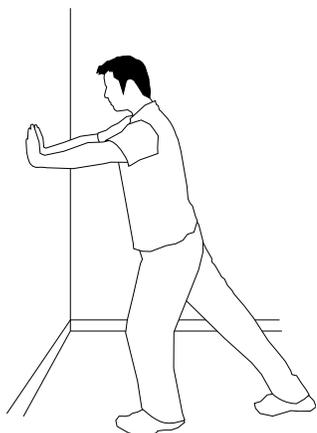
EXEMPLE :

Pour un utilisateur de 42 ans : trouver l'âge en bas du tableau (arrondir à 40), remonter la colonne ÂGE jusqu'à la BARRE DE ZONE D'EFFORT. RÉSULTATS : 60 % de la fréquence cardiaque maximale = 108 battements par minute, 75 % de la fréquence cardiaque maximale = 135 battements par minute.

TOUJOURS CONSULTER SON MÉDECIN AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT.

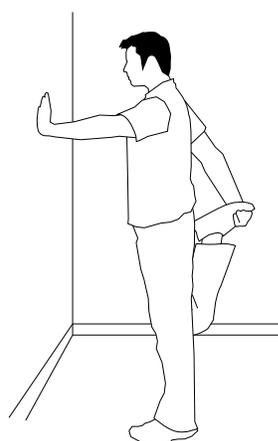
ÉTIREMENTS TOUT D'ABORD

Avant d'utiliser le tapis roulant, il convient de consacrer quelques minutes à pratiquer quelques exercices d'étirement de basse intensité. L'étirement avant l'entraînement augmente la flexibilité musculaire et réduit les risques de blessures connexes. Débuter chacun de ces exercices d'étirement d'un mouvement lent et doux. Ne pas s'étirer au point de ressentir de la douleur. Veiller à ne pas sautiller lors des exercices d'étirement.



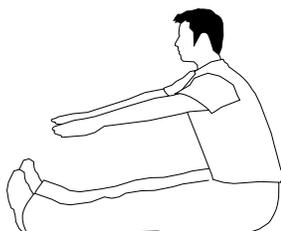
1. ÉTIREMENT DES MOLLETS EN POSITION DEBOUT

Se tenir debout près d'un mur, les orteils du pied gauche à environ 45 cm du mur, le pied droit à environ 30 cm derrière. S'incliner vers l'avant en poussant contre le mur avec les paumes. Garder les talons à plat et maintenir cette position pendant 15 secondes environ. Veiller à ne pas sautiller en s'étirant. Répéter de l'autre côté.



2. ÉTIREMENT DES QUADRICEPS EN POSITION DEBOUT

En s'aidant d'un mur pour garder l'équilibre, saisir la cheville gauche de la main gauche et maintenir le pied contre le dos de la cuisse pendant 15 secondes. Répéter l'exercice avec la cheville et la main droites.



3. ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS ET DES MUSCLES DU BAS DU DOS

S'asseoir sur le sol, jambes rapprochées et étendues devant soi. Ne pas serrer les genoux. Étirer les doigts vers les orteils et maintenir la position pendant 15 secondes. Veiller à ne pas sautiller en s'étirant. Retourner à la position assise, dos droit. Répéter l'exercice une fois.

CONSEILS **L'IMPORTANCE DE L'ÉCHAUFFEMENT
ET DE LA RÉCUPÉRATION****ÉCHAUFFEMENT**

Les deux à cinq premières minutes d'une séance d'entraînement doivent être consacrées à l'échauffement. L'échauffement a pour objet d'assouplir les muscles et de les conditionner pour un effort plus intensif. Exécuter l'exercice d'échauffement à un rythme lent. L'échauffement doit porter progressivement la fréquence cardiaque dans la zone de fréquence cardiaque cible.

RÉCUPÉRATION

Ne jamais arrêter l'entraînement abruptement. Une période de récupération de 3 à 5 minutes permet au muscle cardiaque de s'ajuster à une sollicitation moindre. Veiller à ce que la période de récupération se déroule à un rythme très lent afin d'abaisser la fréquence cardiaque. La période de récupération achevée, répéter les exercices d'étirement susmentionnés afin de relâcher la tension musculaire.

CONSEILS **RÉALISATION DES OBJECTIFS DE MISE
EN FORME**

Une étape importante dans l'élaboration d'un programme de mise en forme à long terme est d'en déterminer les objectifs. L'objectif principal des exercices est-il de perdre du poids ? De développer la musculature ? De réduire le stress ? De se préparer en vue des courses du printemps ? Une fois les objectifs déterminés, il devient plus facile d'élaborer un programme d'exercices efficace. Voici quelques objectifs courants d'un programme de conditionnement :

- Perte de poids – exercices de moindre intensité et de plus longue durée
- Amélioration de la forme et du tonus – exercices à intervalles, alterner entre des intensités élevées et basses
- Niveau d'énergie supérieur – exercices quotidiens plus fréquents
- Amélioration des performances sportives – exercices de haute intensité
- Amélioration de l'endurance cardio-vasculaire – exercices de moindre intensité et de plus longue durée

Essayer autant que possible de définir ces objectifs en termes précis et mesurables et de les consigner. Plus les objectifs sont précis, plus il est facile de mesurer les progrès accomplis. Si les objectifs sont à long terme, les diviser par mois et par semaine. La raison en est qu'il est souvent difficile de se garder motivé pour des objectifs à long terme. Il est plus facile également d'atteindre des objectifs à court terme. La console offre plusieurs afficheurs permettant de suivre les progrès accomplis. Il est possible de mesurer la distance, les calories et la durée.

JOURNAL D'EXERCICES

Pour faire un journal d'exercice personnel, photocopier les feuilles de journal hebdomadaires et mensuelles figurant aux pages suivantes ou les imprimer après les avoir téléchargées des sites :

www.horizonfitness.com/guides/weeklylog.pdf

www.horizonfitness.com/guides/monthlylog.pdf

À mesure que la condition physique s'améliore, il est possible de consulter le journal pour constater les progrès réalisés.

FICHES HEBDOMADAIRES D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINE N°		OBJECTIF HEBDOMADAIRE			
JOUR	DATE	DISTANCE	CALORIES	DURÉE	COMMENTAIRES
DIMANCHE					
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
TOTAUX HEBDOMADAIRES :					

SEMAINE N°		OBJECTIF HEBDOMADAIRE			
JOUR	DATE	DISTANCE	CALORIES	DURÉE	COMMENTAIRES
DIMANCHE					
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
TOTAUX HEBDOMADAIRES :					

SEMAINE N°		OBJECTIF HEBDOMADAIRE			
JOUR	DATE	DISTANCE	CALORIES	DURÉE	COMMENTAIRES
DIMANCHE					
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
TOTAUX HEBDOMADAIRES :					

FICHES HEBDOMADAIRES D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINE N°		OBJECTIF HEBDOMADAIRE			
JOUR	DATE	DISTANCE	CALORIES	DURÉE	COMMENTAIRES
<i>DIMANCHE</i>					
<i>LUNDI</i>					
<i>MARDI</i>					
<i>MERCREDI</i>					
<i>JEUDI</i>					
<i>VENDREDI</i>					
<i>SAMEDI</i>					
TOTAUX HEBDOMADAIRES :					

SEMAINE N°		OBJECTIF HEBDOMADAIRE			
JOUR	DATE	DISTANCE	CALORIES	DURÉE	COMMENTAIRES
<i>DIMANCHE</i>					
<i>LUNDI</i>					
<i>MARDI</i>					
<i>MERCREDI</i>					
<i>JEUDI</i>					
<i>VENDREDI</i>					
<i>SAMEDI</i>					
TOTAUX HEBDOMADAIRES :					

SEMAINE N°		OBJECTIF HEBDOMADAIRE			
JOUR	DATE	DISTANCE	CALORIES	DURÉE	COMMENTAIRES
<i>DIMANCHE</i>					
<i>LUNDI</i>					
<i>MARDI</i>					
<i>MERCREDI</i>					
<i>JEUDI</i>					
<i>VENDREDI</i>					
<i>SAMEDI</i>					
TOTAUX HEBDOMADAIRES :					

FICHES MENSUELLES D'ENTRAÎNEMENT

<i>MOIS</i> _____		<i>OBJECTIF MENSUEL</i> _____	
<i>SEMAINE N°</i>	<i>DISTANCE</i>	<i>CALORIES</i>	<i>DURÉE</i>
TOTAUX MENSUELS :			

<i>MOIS</i> _____		<i>OBJECTIF MENSUEL</i> _____	
<i>SEMAINE N°</i>	<i>DISTANCE</i>	<i>CALORIES</i>	<i>DURÉE</i>
TOTAUX MENSUELS :			

<i>MOIS</i> _____		<i>OBJECTIF MENSUEL</i> _____	
<i>SEMAINE N°</i>	<i>DISTANCE</i>	<i>CALORIES</i>	<i>DURÉE</i>
TOTAUX MENSUELS :			

DÉPANNAGE

Les exercices elliptiques Horizon Fitness sont conçus pour être fiables et n'exiger aucun entretien. Mais en cas de problème, consulter le guide de dépannage ci-après.

PROBLÈME : La console ne s'éclaire pas.

SOLUTION : Vérifier les points suivants :

- La prise à laquelle est branché l'exerciceur elliptique est opérationnelle. Vérifier que le coupe-circuit ne s'est pas déclenché.
- L'adaptateur est adéquat. N'utiliser que l'adaptateur fourni ou agréé par Horizon Fitness.
- L'adaptateur n'est ni pincé ni endommagé et il est correctement enfiché dans la prise murale ET dans l'exerciceur elliptique.
- L'interrupteur de marche/arrêt est sur MARCHE (ce peut ne pas être applicable à tous les modèles).
- Mettre l'exerciceur elliptique hors tension et débrancher le cordon d'alimentation. Déposer la console et s'assurer que tous les branchements sont solides et qu'aucun fil n'est pincé ou endommagé.

PROBLÈME : La console s'éclaire mais la durée/le nombre de tours/minute ne progressent pas.

SOLUTION : Vérifier les points suivants :

- Mettre l'exerciceur elliptique hors tension et débrancher le cordon d'alimentation. Déposer la console et s'assurer que tous les branchements sont solides et qu'aucun fil n'est pincé ou endommagé.
- Si ce qui précède ne règle pas le problème, le capteur de vitesse et/ou l'aimant peuvent être délogés ou endommagés.

PROBLÈME : Les degrés de résistance semblent incorrects – trop élevés ou trop bas.

SOLUTION : Vérifier les points suivants :

- L'adaptateur est adéquat. N'utiliser que l'adaptateur fourni ou agréé par Horizon Fitness.
- Réinitialiser la console et laisser la résistance reprendre sa valeur implicite. Redémarrer et réessayer les degrés de résistance.

PROBLÈME : Les galets de roulement laissent des débris sur les glissières.

SOLUTION : Cela relève de l'usure normale des galets de l'exerciceur elliptique.

Pour éliminer ces débris, il suffit d'essuyer les galets de roulement et les glissières avec un chiffon humide.

PROBLÈME : L'exerciceur elliptique émet un couinement ou un bruit strident.

SOLUTION : Vérifier les points suivants :

- S'assurer que l'exerciceur elliptique repose sur une surface plane.
- Desserrer tous les boulons posés au cours du processus d'assemblage, en graisser les filets, et les resserrer.

DÉPANNAGE DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

PROBLÈME : Aucun affichage de la fréquence cardiaque.

SOLUTION : Déposer la console et s'assurer que les câbles du cardio-fréquence-mètre sont correctement assujettis et solidement raccordés à la console.

Vérifier l'environnement du lieu d'exercice et y déceler toute source d'interférence, comme une ligne électrique à haute tension, un gros moteur, etc.

UNE LECTURE ABERRANTE PEUT SE PRODUIRE DANS LES CAS SUIVANTS :

- Pression trop élevée sur les poignées du cardio-fréquence-mètre. Exercer une pression modérée sur ces poignées.
- Vibrations et mouvements constants dus au maintien constant des mains sur les poignées du cardio-fréquence-mètre pendant l'entraînement.
- Halètements lors d'un exercice.
- Port d'une bague trop serrée.
- Mains sèches ou froides. Essayer d'humidifier et de réchauffer les paumes en les frottant l'une contre l'autre.
- Symptômes d'arythmie aiguë.
- Symptômes d'artériosclérose ou de troubles du flux sanguin périphérique.
- Peau des paumes particulièrement épaisse.

REMARQUE : Les sources d'interférences, comme les ordinateurs, les moteurs et les lampes fluorescentes peuvent rendre aberrantes les lectures de la fréquence cardiaque.

Si le problème persiste malgré les conseils de dépannage susmentionnés, arrêter d'utiliser et débrancher l'appareil.

APPELER LE SERVICE DE SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE AU NUMÉRO FIGURANT AU VERSO DU GUIDE, EN SE TENANT À PROXIMITÉ DE L'APPAREIL.

Les informations suivantes peuvent être demandées lors de l'appel téléphonique. Avoir ces informations disponibles :

- Modèle
- Numéro de série
- Date d'achat (reçu ou relevé de carte de crédit)

Afin d'entretenir l'exerciseur elliptique, le service de soutien technique à la clientèle peut poser des questions précises sur les symptômes. Quelques questions de dépannage susceptibles d'être posées sont :

- Depuis combien de temps le problème se produit-il ?
- Est-ce que ce problème survient à chaque utilisation ? Avec chaque utilisateur ?
- Si un bruit est perçu, provient-il de l'avant, de l'arrière, ou de l'intérieur ? De quel genre de bruit s'agit-il (bourdonnement, grincement, couinement, bruit strident, etc.) ?
- Si la résistance qu'oppose l'appareil est inadéquate, est-elle toujours trop forte ou trop faible ? Le degré de résistance change-t-il lorsqu'on appuie sur les touches de la console ? Le degré de résistance change-t-il constamment pendant la séance d'entraînement ?
- L'appareil a-t-il été lubrifié et entretenu selon le calendrier d'entretien ?
- Est-ce que ce problème survient lorsqu'on utilise les leviers d'exercice ? Lorsqu'on n'utilise pas les leviers d'exercice ?

Les réponses à ces questions et à d'autres permettent aux techniciens d'envoyer les pièces de rechange adéquates et de mobiliser les services d'entretien nécessaires à la réparation de votre exerciseur elliptique Horizon Fitness.

QUESTIONS FRÉQUENTES SUR LE PRODUIT

LES BRUITS ÉMIS PAR L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE SONT-ILS NORMAUX ?

Comme ils sont équipés d'entraînements par courroie et d'un système de résistance magnétique sans frottement, les exercices elliptiques Horizon Fitness comptent parmi les plus silencieux sur le marché. Afin de réduire le bruit au minimum, Horizon Fitness n'utilise que des paliers et des courroies de la plus haute qualité. Toutefois, comme le système de résistance lui-même est si silencieux, on entend parfois de légers bruits d'origine mécanique. À la différence des appareils plus anciens et plus bruyants, les exercices elliptiques Horizon Fitness n'émettent aucun bruit de ventilateur, de patinage des courroies ou d'alternateur qui masquerait les bruits d'origine mécanique. Ces bruits, intermittents ou non, sont normaux et sont dus au transfert de quantités significatives d'énergie à un volant tournant à haute vitesse. Tous les paliers, courroies et autres pièces tournantes produisent des bruits que transmettent le carter et le cadre. Du fait de la dilatation thermique des pièces, il est normal que ces bruits varient légèrement au cours d'une séance d'entraînement et avec le temps.

POURQUOI L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE LIVRÉ EST-IL PLUS BRUYANT QUE CELUI EN MAGASIN ?

Les appareils de conditionnement physique semblent toujours être plus silencieux dans une grande salle d'exposition parce qu'en général le bruit de fond y est plus élevé que chez soi. La réverbération du bruit est également moindre sur un sol en béton recouvert d'une moquette que sur un parquet. Un tapis épais en caoutchouc peut aider à minimiser la réverbération du bruit dans la pièce. De même, la réflexion du bruit est plus importante si l'appareil est placé près d'un mur.

COMBIEN DE TEMPS DURE LA COURROIE D'ENTRAÎNEMENT ?

La modélisation informatique à laquelle Horizon Fitness a procédé a indiqué des milliers d'heures de fonctionnement sans entretien. Les courroies sont couramment utilisées dans des contextes nettement plus rigoureux, en particulier la transmission des motocyclettes.

PEUT-ON DÉPLACER FACILEMENT L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE UNE FOIS QU'IL EST ASSEMBLÉ ?

L'exerciseur elliptique comporte une paire de roulettes de transport intégrée à ses pieds avant, qui permettent de le déplacer facilement. Il est important de placer l'exerciseur elliptique dans une pièce confortable et attirante. L'exerciseur elliptique est conçu pour occuper un minimum d'espace. Nombreux sont ceux qui le placent face à un poste de télévision ou à une fenêtre panoramique. Dans la mesure du possible, éviter de le mettre dans un sous-sol non fini. Pour faire de l'entraînement une activité quotidienne agréable, placer l'exerciseur elliptique dans un environnement confortable.

PEUT-ON PÉDALER EN MARCHÉ ARRIÈRE AVEC CET EXERCISEUR ELLIPTIQUE ?

L'exerciseur elliptique permet de pédaler tant en marche avant qu'en marche arrière pour exercer et renforcer une plus vaste gamme de muscles.

QUEL GENRE D'ENTRETIEN COURANT EST NÉCESSAIRE ?

Comme Horizon Fitness n'équipe ses exercices elliptiques que de paliers étanches, aucun graissage n'est nécessaire. Après chaque utilisation, l'essentiel de l'entretien consiste à essuyer la transpiration tombée sur l'appareil.

COMMENT NETTOYER L'EXERCISEUR ELLIPTIQUE ?

À l'eau savonneuse uniquement. Ne jamais utiliser de solvant sur les pièces en plastique.

La propreté de l'exerciseur elliptique et de l'environnement immédiat permet de minimiser les problèmes d'entretien et les visites de dépannage. C'est pourquoi Horizon Fitness recommande d'observer le calendrier d'entretien préventif suivant.

APRÈS CHAQUE UTILISATION (QUOTIDIENNEMENT)

Mettre l'exerciseur elliptique hors tension en débranchant le cordon d'alimentation de la prise murale.

- Essuyer l'exerciseur elliptique avec un chiffon humide. Sous peine d'endommager l'appareil, ne jamais utiliser de solvants.
- Inspecter le cordon d'alimentation. S'il est endommagé, communiquer avec Horizon Fitness.
- S'assurer que le cordon d'alimentation n'est pas pris sous l'appareil ou à tout autre endroit où il pourrait être pincé ou coupé.



Pour mettre l'exerciseur elliptique hors tension, en débrancher le cordon d'alimentation de la prise murale.

UNE FOIS PAR SEMAINE

Nettoyer sous l'exerciseur elliptique, en procédant comme suit :

- Mettre l'exerciseur hors tension
- Écarter l'exerciseur de l'aire de nettoyage.
- Nettoyer ou enlever à l'aspirateur les poussières et autres salissures qui ont pu s'accumuler sous l'exerciseur.
- Remettre l'exerciseur à sa place.

CHAQUE MOIS

- Inspecter les vis d'assemblage de l'appareil et en vérifier le serrage.
- Éliminer tous les débris des galets des leviers de pédale et des glissières.

GARANTIE LIMITÉE – USAGE DOMESTIQUE

CADRE • GARANTI À VIE

Horizon Fitness garantit le cadre contre tout vice de fabrication ou de matière pendant toute la durée de vie du propriétaire initial.

EX-22 : FREIN • 7 ANS

Horizon Fitness garantit le frein contre tout vice de fabrication et de matière pendant sept ans, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

EX-33 : FREIN • 10 ANS

Horizon Fitness garantit le frein contre tout vice de fabrication et de matière pendant dix ans, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

EX-44 : FREIN • 12 ANS

Horizon Fitness garantit le frein contre tout vice de fabrication et de matière pendant douze ans, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

ÉLECTRONIQUE ET PIÈCES • 1 AN

Horizon Fitness garantit les composants électroniques et toutes les pièces d'origine pendant un an à compter de la date de l'achat, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

MAIN-D'ŒUVRE • 1 AN

Horizon Fitness prend à sa charge les frais de main-d'œuvre pour la réparation de l'appareil pendant un an à compter de la date de l'achat, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

EXCLUSIONS ET LIMITATIONS

Qui EST couvert :

- Le propriétaire initial; la garantie n'est pas transférable.

Qu'est-ce qui EST couvert :

- La réparation ou le remplacement du moteur défectueux, de composants électriques défectueux ou de pièces défectueuses. Ils constituent les seuls correctifs au titre de la garantie.

Qu'est-ce qui N'EST PAS couvert :

- L'usure normale, l'assemblage ou l'entretien incorrects ou l'installation de pièces ou d'accessoires incompatibles ou non destinés à l'équipement tel qu'il est vendu.
- Les dommages ou la défaillance dus à un accident, l'utilisation abusive, la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, la négligence, le vol, le vandalisme, l'incendie, l'inondation, le vent, la foudre, le gel ou d'autres catastrophes naturelles quelle qu'en soit la nature, une réduction, fluctuation ou défaillance d'alimentation de quelque origine que ce soit, des conditions atmosphériques inhabituelles, une collision, l'introduction d'objets étrangers dans l'unité ou des modifications non autorisées ou non recommandées par Horizon Fitness.

- Les dommages accessoires ou immatériels. Horizon Fitness n'est pas responsable des dommages indirects, spéciaux ou immatériels, des pertes économiques, des pertes matérielles ou de profits, des privations de jouissance ou d'utilisation, ou d'autres dommages immatériels de quelque nature que ce soit en relation avec l'achat, l'utilisation, la réparation ou l'entretien de l'équipement.
- Les équipements utilisés à des fins commerciales ou à toutes autres fins que celles d'une famille unique ou d'un foyer, sauf acceptation de la couverture par Horizon Fitness.
- Les équipements détenus ou utilisés hors des États-Unis et du Canada.
- La livraison, l'assemblage, l'installation, le réglage des unités d'origine ou de remplacement ou la main-d'œuvre et les autres frais associés à l'enlèvement ou au remplacement de l'unité couverte.
- Toute tentative de réparation de cet équipement crée un risque de blessure. Horizon Fitness n'est pas responsable des dommages, pertes ou responsabilités découlant de toute blessure subie lors de ou du fait de toute réparation ou tentative de réparation de l'équipement de conditionnement physique par quiconque autre qu'un technicien agréé. Toutes les tentatives de réparation de l'équipement de conditionnement physique par l'utilisateur sont effectuées À SES RISQUES ET PÉRILS. Horizon Fitness décline toute responsabilité en matière de blessures ou de dommages quels qu'ils soient causés par de telles réparations.

ENTRETIEN/RETOURS

- Le service à domicile est assuré dans un rayon de 240 km par le centre de réparation agréé le plus proche.
- Tout retour doit être pré-approuvé par Horizon Fitness.
- Les obligations de Horizon Fitness en vertu de cette garantie se limitent au remplacement ou à la réparation, à la discrétion de Horizon Fitness, de l'équipement dans l'un de ses services d'entretien agréés.
- Un service d'entretien agréé par Horizon Fitness doit recevoir tout l'équipement pour lequel la demande de garantie est formulée. Cet équipement doit être expédié en port payé, accompagné d'une preuve d'achat suffisante.
- Les pièces et les composants électroniques remis à neuf par Horizon Fitness ou ses fournisseurs peuvent parfois être fournis comme pièces de rechange et constituent une parfaite application des dispositions de la garantie.
- Cette garantie donne des droits spécifiques. Les droits de l'utilisateur peuvent varier d'une province à l'autre.

SERVICE DE SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE

Pour toute question ou commentaire, communiquer avec un des techniciens qualifiés de Horizon Fitness, par téléphone, courriel ou à son site Web.

Ligne d'assistance téléphonique du service de soutien technique à la clientèle :

1 (800) 244-4192

Courriel : comments@horizonfitness.com

Site Web : www.horizonfitness.com

Heures d'ouverture du service de soutien technique à la clientèle:

Du lundi au vendredi, de 08.00 à 17.00 HNC (jours fériés exclus)

REMARQUE : Lire la section DÉPANNAGE avant d'appeler

le service de soutien technique à la clientèle.

NE PAS renvoyer le produit au magasin.



Designed for life.™

800 Burton Blvd

DeForest, WI 53532

Téléphone : 1 (800).244 4192

Télécopieur : 1 (608).842 1660